



fitdankbaby® Fitness für Mami und Baby



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In einer Unterrichtseinheit werden nach dem Aufwärmen verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (v. a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd in Form gebracht wird. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische ist: Das Trainingsgewicht wächst mit! Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.

Inhalt

- Warm Up
- Hauptteil bestehend aus Kräftigungsübungen und Ausdauerseinheiten sowie Übungen zur Kindesentwicklung.
- Cool Down

Voraussetzung

Postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6- 10 Wochen nach der Entbindung). Ein vorgängiger Rückbildungskurs ist empfehlenswert.

Zielgruppe

Mütter mit Babys (zw. 3 und 8 Monaten). Bitte geben sie uns im Feld "Bemerkungen" das Alter Ihres Kindes an.

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie Ihren Körper, speziell den Beckenboden schonend kräftigen und Ihre Konturen straffen und formen können.
- Sie erlernen eine korrekte Körperhaltung für den Alltag, besonders beim Tragen Ihres Baby.
- Sie verbessern Ihre Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung und steigern somit Ihr Wohlbefinden.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

17.10.2019 - 05.12.2019 / E_1354214

Zeit

13:50 - 15:05 h

Wochentage

Do

Dauer

8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 200.00

Durchführungsort

Hauptstrasse 20, 3250 Lyss

Klubschule Migros Lyss

Tel. +41 58 568 96 96

Hauptstrasse 20
3250 Lyss

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





fitdankbaby® Fitness für Mami und Baby



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	17.10.2019	13:50 - 15:05
	2 Do	24.10.2019	13:50 - 15:05
	3 Do	31.10.2019	13:50 - 15:05
	4 Do	07.11.2019	13:50 - 15:05
	5 Do	14.11.2019	13:50 - 15:05
	6 Do	21.11.2019	13:50 - 15:05
	7 Do	28.11.2019	13:50 - 15:05
	8 Do	05.12.2019	13:50 - 15:05