



## Lust auf eine Schnupperstunde?

Na klar, das geht, sofern der Kurs nicht bereits ausgebucht ist. Schau dir dazu die Kurse auf unserer Website [www.fit-fuer-2.de](http://www.fit-fuer-2.de) an. Wenn in deinem gewünschten Kurs eine Schnupperstunde angeboten wird, dann buche sie dort einfach direkt online. Und sollte keine angeboten sein, dann schreib uns eine E-Mail über unser Kontaktformular, und wir sehen, was wir für dich tun können.

## Kennst du uns schon?

**Wir sind Fit-für-2 – mit einem Kurs-Programm, das sich an Schwangere, Mamas und Babys, an Frauen, Kinder sowie junge Eltern richtet. Unser Ziel dabei: dass du fit, gesund, selbstbewusst und glücklich bist – und dein Nachwuchs ebenso.**

Du findest uns in Jena und Apolda an verschiedenen Indoor-Standorten, oft auch draußen im Grünen. Gut erkennbar an den vielen Kinderwagen oder Babys in der Trage. Denn wir bieten auch Outdoor-Kurse an. Zudem kannst du bei uns Online-Kurse buchen, um zeit- und ortsunabhängig zu trainieren. Schau doch mal auf unsere Website. Dort siehst du alle aktuellen Kurse, die Buchung geht leicht online – viel Spaß beim Entdecken und Dazugehören: [www.fit-fuer-2.de](http://www.fit-fuer-2.de)

### Fit-für-2 GmbH

Kahlaische Straße 31  
07745 Jena

Geschäftsführung:  
Daniela Adler

Telefon: 0179 7719555  
E-Mail: [dani@fit-fuer-2.de](mailto:dani@fit-fuer-2.de)

Fitfür2



Viele Kurse im  
Abo günstiger +  
krankenkassen-  
zertifiziert

## Kurse für Frauen: Kraft und Flow für deinen Lifestyle

Entdecke **Lady-Workouts**, in denen du powerst, danzt, dich outdoor verausgabst oder einfach wieder in deinen Flow kommst. Und auch der Spaß mit anderen Mädels kommt nicht zu kurz. Los geht's!

## Power-Workouts: Gestrafft, geformt, gestärkt – glücklich

Ganz gleich, ob du Kalorien und Problemzonen killen, deinen Shape definieren oder deine Kondition trimmen willst: Mit unseren Fullbody-Workouts befindest du dich direkt auf der Zielgeraden. Je nach Kurs liegt der Fokus auf Bauch-Beine-Po, auf dem Rücken oder Functional-Fit. Dabei kommst du so richtig schön ins Schwitzen, powerst dich aus und bringst dich in Topform. Du trainierst mit deinem eigenen Körpergewicht, bei Bedarf mit Hanteln, Tubes und Swingsticks. Die Intensität der Übungen passen wir an dein Fitnesslevel an. Daher eignen sich diese Workouts sowohl für Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene. Ideal, wenn du deinen Körper straffen, formen, stärken und energetisieren willst, und das in bester Laune!

**Geeignet für:** Alle Frauen

## Dance-Workouts: Tanz dich glücklich mit Musik und Moves

Heiße Rhythmen, coole Choreos und du mittendrin: Mit unseren Dance-Workouts kommst du wunderbar ins Schwitzen und tanzt natürlich auch die Kalorien ins Off. Je nach Kurs bewegst du dich im Zumba-Style zu den Vibes von Salsa, Reggaeton, Samba und Merengue, oder du schwingst im Hula-Hoop zum Sound von Pop. Das macht Spaß, die Musik motiviert, und die Moves trainieren deinen ganzen Körper effektiv; sie verbessern deine Kondition, deine Ausdauer und Kraft. So machst du dich rundum fit und hast Energie für alles, was gerade mal wieder ansteht. Freu dich auch auf die Glückshormone, die du im Tanzen freisetzt!

**Geeignet für:** Alle Frauen

## Outdoor-Workouts: So bist du ganz in deinem Element

Jede Mama weiß: Bewegung an der frischen Luft und in der Natur belebt Körper und Geist. Und das machen wir in diesen Workouts mal uns selbst zunutze und werden draußen aktiv! Das Beste dabei: Die Natürlichkeit der Umgebung trifft hier auf die Natürlichkeit der Bewegungen. Denn unsere Outdoor-Workouts sind Functional-Fit-Workouts. Bedeutet: diverse Muskeln, Muskelgruppen und Gelenke werden gleichzeitig beansprucht. Es ist die natürlichste Art des Bewegungstrainings überhaupt! Du trainierst dabei vorrangig mit deinem eigenen Körpergewicht und passend zu deinem Fitnesslevel; du stärkst Bauch-Beine-Po, deinen Rücken und Kreislauf. Bei Bedarf kommen kleine Gewichte, Therabänder und Tubes zum Einsatz, die die tollen Trainingseffekte verstärken.

**Geeignet für:** Alle Frauen

## Core-Workouts: Für eine starke Körpermitte im Flow

In diesen Workouts geht es um deine Körpermitte, die vom Zwerchfell bis zur Hüfte reicht. Je nach Kurs bewegst du dich im Stretch-and-Fit, im Yoga oder Beckenboden-Fit. Die Übungen verbessern nachweislich deine Körperstabilität, sie minimieren Rücken-, Hüftgelenk- und Beckenbodenprobleme, sorgen für eine gesunde, aufrechte Haltung und verringern die Rektusdiastase. Deiner Beweglichkeit kommt das ebenfalls zugute, du kommst wieder in deinen Flow, körperlich wie mental. Damit dies gelingt, zielen die Übungen vor allem darauf ab, die Muskulatur des Rumpfs zu kräftigen und zu dehnen, also den Bauch, Rücken, Beckenboden und die umgebende Muskulatur der Hüfte. Ein starkes Körperbewusstsein inklusive!

**Geeignet für:** Alle Frauen

*„Der Funktional-Fitness-Kurs ist perfekt für mich, weil er eine super Mischung aus Kraft und Ausdauer beinhaltet. Danach weiß man wirklich was man getan hat und spürt es auch am Folgetag. Die Kursleiterin ist super sportlich und steht uns mit viel Erfahrung und perfektem Wissen zum Thema Sport, Ernährung und Gesundheit zur Seite.“*

**Ina**

*„Ich habe mit meiner Freundin endlich einen Dance-Kurs gefunden, bei dem wir viel Spaß an den Tanz-Choreos zu abwechslungsreicher Musik haben und gleichzeitig verschiedene Muskelpartien trainieren. Es ist richtig super mit anderen Mädels und der motivierenden Kursleiterin zu trainieren. Der perfekte Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Nach dem Kurs bin ich ausgeglichener, glücklich, habe wieder neue Energie und am nächsten Tag auch ein wenig Muskelkater – jippie.“*

**Juliane**

