

Outdoor aktiv beim **BuggySport**

Fit mit Kind und Kinderwagen an der frischen Luft!

BuggySport ist das Outdoor-Fitness-Konzept für aktive Mamas. Ausdauer und Kräftigungsübungen – und Dein Kind ist im Wagen immer dabei.



**Krankenkassen
zertifizierter* Kurs**

* Zuschuss durch
verschiedene Krankenkassen

Fit für 2

Für **Dich**, wenn Du Deine Figur und Fitness nach der Geburt wieder haben willst.

Und wenn Du dabei Spaß **mit Deinem Baby** liebst!

BuggySport mit Baby – das ist Frischluft, Fitness & Fun für Groß und Klein.

BuggySport mit Baby im Kinderwagen ist die perfekte Lösung für alle, die Fitness und Freude in der Natur mit ihrem Baby zusammen genießen wollen. BuggySport ist ein optimaler Einstieg für junge Mütter, die nach Schwangerschaft und intensiver erster Babyzeit wieder ihre Fitness aufbauen wollen.

BuggySport mit Kinderwagen bietet viele Vorteile:

- > Ganzkörperworkout an der frischen Luft **zusammen mit Deinem Baby**
- > Du triffst Dich mit gleichgesinnten Mamas und hast Deinen Liebling immer dabei
- > Sport in der Gruppe ist doppelt effektiv und motivierend
- > Integriertes Bauch-Beine-Po Training mit Fokus auf das Beckenbodentraining – optimal auf die Bedürfnisse der jungen Mütter nach der Geburt abgestimmt
- > 85 Prozent der gesamten Muskulatur des Körpers werden aktiviert und trainiert

Kurszeiten:

Vormittags, exakte Zeiten
findest Du unter www.fit-für-2.de



Treffpunkt:

fem family, Kahlaische Str. 31, Jena
Straßenbahn Haltestelle Mühlenstraße

Kind, Kinderwagen & Picknickdecke bitte mitbringen ;-)



**Jetzt anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Anmeldung unter www.fit-für-2.de**

**Daniela Adler, Wilhelm-Busch-Weg 34, 07751 Jena
Telefon 03641 - 51 36 55 oder 0179 - 77 19 555**