



### **Fitness für Mütter – individuell wie du und dein Baby**

#### **Gewichtsprobleme? Schlecht drauf? Müde?**

Mit dem Baby ändert sich alles! Nächte werden zum Tag und Tage können manchmal sehr lang sein. Damit du genug Energie hast, ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und auch zu entspannen. Die Schwangerschaft hat den Körper sehr strapaziert und deine Körpermitte muss sich langsam zurückbilden!

Viele kennen das Problem, dass die Babypfunde sich auch nach der Geburt nicht verabschieden wollen. Die Nadel der Waage will einfach nicht runter gehen. Manche Mamas beschwerten sich über Kraftlosigkeit, Depressionen und mangelnde körperliche Fitness.

#### **Indoor Fitness mit Baby/ BauchBeutelPo**

Indoor Fitness mit Baby ist ein neues, modernes und ganzheitliches Training für Mütter mit Baby. Du kannst direkt nach deinem Rückbildungskurs beginnen!

Der Kurs baut gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf, aber ersetzt diese nicht. Das Baby verbringt einen Teil des Trainings in der Bauchtrage oder im Tragetuch. Indoor Fitness mit Baby ist ein ganzheitliches Training, welches sowohl die Ausdauer als auch die Kraft verbessert und auch Entspannungsübungen beinhaltet. Mit den Pilatesübungen kümmern wir uns sehr gezielt um den Beckenboden und die Körpermitte. Die Babys genießen den engen Körperkontakt zur Mutter, haben Freude an der Bewegung und viele Zwergel schlafen in der Regel nach wenigen Minuten ein. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis zum Ende der Tragezeit. Du hast jederzeit die Möglichkeit dein Kind zu stillen, neu zu wickeln oder zu füttern. Um dich bestmöglich zu betreuen, besteht die Gruppe aus max. 10 Müttern.

#### **Starttermin**

Alle Mütter, die die postnatale Untersuchung beim Gynäkologen erfolgreich absolviert haben, sind beim Training willkommen! Dieser Termin ist allerdings sehr individuell und sollte nicht übereilt sein.

In der Regel spricht man bei einer komplikationslosen Geburt von 6 - 8 Wochen, bei einem Kaiserschnitt solltest du mindestens 12 Wochen warten.



Stress dich auf keinen Fall! Es hat 9 Monate gedauert, dein Baby zu bekommen – also solltest du dir auch so viel Zeit mit dem Abnehmen lassen! Außerdem solltest du die ersten Stunden deines Rückbildungskurses bereits absolviert haben. Der Kurs baut gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf!

### Alter des Kindes

Wenn dein Baby zwischen 8 – 12 Wochen alt ist, kannst du mit dem Training beginnen und du kannst bis zum Ende des Kleinkindalters mitmachen.

### Kursdauer

Schweißtreibende 50 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Du brauchst bequeme, sportliche Kleidung, der Kurs wird Barfuß oder auf rutschfesten Socken durchgeführt. Für dein Baby benötigst du einen Wechselbody und deine ergonomische Tragehilfe. Außerdem, wenn vorhanden eine Trainingsmatte, ein Handtuch und Getränke.

**Hinweis zur Tragehilfe:** Bitte stelle vor dem Kurs sicher, dass deine Tragehilfe für Fitnessübungen geeignet ist. Bitte suche hierfür bei Bedarf vor dem Kursbeginn eine Trageberatung auf, denn mit einer falsch eingestellten Tragehilfe gefährdest du deine Gesundheit und die deines Babies.

### Outdoor Training mit Buggy/ BauchBuggyGo

Outdoor Training mit Buggy ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird in Ihr Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungstraining wird die Fettverbrennung angekurbelt und deine Energie zurückgeholt! Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung, bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt! Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 6 Wochen bis zum Ende der Buggyzeit. Du hast jederzeit die Möglichkeit dein Kind zu stillen, neu zu wickeln oder zu füttern. Um dich bestmöglich zu betreiben, besteht die Gruppe aus max. 10 Müttern.

### Starttermin

Alle Mütter, die die postnatale Untersuchung beim Gynäkologen erfolgreich absolviert haben, sind beim Training willkommen! Dieser Termin ist allerdings sehr



individuell und sollte nicht übereilt sein. In der Regel spricht man bei einer komplikationslosen Geburt von 6 - 8 Wochen, bei einem Kaiserschnitt sollten sie mindestens 12 Wochen warten.

### **Alter des Kindes / Zwillinge / Geschwisterkinder**

Wenn dein Baby 6-12 Wochen alt ist kannst du mit dem Training beginnen und du kannst bis zum Ende des Kleinkindalters mitmachen. Gerne könnt Ihr auch ältere Geschwisterkinder mitbringen. BauchBuggyGo ist auch für Mütter von Zwillingen getestet. Alle Übungen sind auch mit Geschwisterwagen möglich.

### **Kursdauer**

Schweißtreibende 60 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### **Kleiderordnung**

Getreu dem Motto: "Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung!" brauchst du bequeme, wettergerechte Kleidung und Laufschuhe. Sonnenschutz, Wärmeschutz oder Regenschutz bitte individuell mitbringen. Im Winter solltest du Funktionskleidung tragen, damit du dich nicht erkälten. Denke bitte auch immer daran, dein Baby wettergerecht einzupacken.

### **Ausstattung**

Die Kurse finden auf festen Wegen statt und die Teilnahme ist mit jedem Kinderwagen / Buggy möglich, jedoch empfehle ich einen vierrädrigen, standfesten Buggy. Bei trockenem Wetter bringt bitte eine Decke / Gymnastikmatte mit.

### **Regen / Sturm / Schnee**

Bitte denkt an wettergerechte Outdoorbekleidung und an einen Regenschutz für dein Baby. Bei starken Regen- und Schneefällen oder anderen Unwetterwarnungen entfällt der Kurs. Eine Bekanntgabe findet rechtzeitig auf der Webseite statt!

### **Bodybalance für Schwangere / HappyBauch**

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Fitnessstraining für Schwangere fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft dir, dich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

## Information Fitnessstraining für Schwangere und Mütter mit Baby



Health & Fitness  
Engineers

Marisa Köhler  
Hahnemannstraße 18  
20249 Hamburg

Website: [www.health-fitness-engineers.com](http://www.health-fitness-engineers.com)  
E-Mail: [info@health-fitness-engineers.com](mailto:info@health-fitness-engineers.com)  
Telefon: 017632984698

---

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wende dich bitte an deinen Frauenarzt. Um dich bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 10 Müttern.

### Starttermin

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt. Hier kannst du jederzeit einsteigen. Die Übungen werden individuell deinem Schwangerschaftslevel angepasst!

### Kursdauer

Sanft fordernde 50 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Du brauchst bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder du trainierst barfuß. Außerdem eine Trainingsmatte wenn vorhanden, ein Handtuch und Getränke.