

Fitdankbaby bewegt Mama und Kind

Fitdankbaby ist ein innovatives, modernes Fitnesskonzept, bei dem ein Training für Mütter und altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys zwischen 3 und 12 Monaten vereint werden.

Viele Mütter möchten sich gerne bald nach der Geburt sportlich betätigen und stoßen bei regulären Sportangeboten dabei oft auf Probleme: Sie möchten oder können Ihre Babys nicht abgeben, sei es aus Mangel an Betreuungsmöglichkeit oder aber auch, weil sie noch stillen oder das Baby noch ganz viel Nähe zur Mama braucht. Mit fitdankbaby haben die Mütter die Chance, ohne schlechtes Gewissen an einer abwechslungsreichen Gruppen-Fitnessstunde teilzunehmen.

Das Baby kann mit in die Stunde voll einbezogen werden und ist somit Trainingspartner und gleichzeitig wachsendes Trainingsgewicht. Der speziell entwickelte Trainingsgurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen, die Babys sind ruhig und entspannt. Da bei der Konzeptentwicklung Hebammen, Trageberaterinnen und Beckenbodenspezialistinnen mitgewirkt haben, ist der Kurs optimal auf die körperlichen Bedürfnisse der jungen Mütter ausgerichtet. Außerdem werden die Babys mit altersgerechten Bewegungsspielen gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt.

Der fitdankbaby-Outdoor-Kurs ist etwas für Mütter, die sich gerne mit dem Kinderwagen in der frischen Luft bewegen und sich dabei in der Gruppe sportlich betätigen möchten.

Fitdankbaby Outdoor Montagnachmittag oder Donnerstagvormittag