

Mama Fit mit Yoga & Pilates mit BABY



Mama fit – Rückbildungsyoga mit Pilates für Mama & Baby

Nach der Schwangerschaft und der Geburt bieten Yoga & Pilates im Doppelpack eine großartige Möglichkeit, bald wieder fit zu werden und die Rückbildungsprozesse zu unterstützen. Die speziellen Übungen sind darauf ausgerichtet, Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen und die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Die Mama soll Kraft und Mut tanken. Dabei werden die Babys spielerisch in die Yogaübungen einbezogen, so dass alle Spaß zusammen haben. Kleine Übungen für die Babys und Babymassagerunden sowie Fingerspiele mit Musik am Ende der Stunde runden das Rückbildungsprogramm für Mama und Baby ab.

Die Mutter-Kind Bindung kann sich vertiefen und die Mama kann gemeinsam mit dem Baby viele glückliche Momente erleben. So kommen die Babys auch sehr gerne in die Stunde und sind ganz entspannt.

Doch es geht nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohl. Denn: Du kannst dir Zeit für dich selbst und dein Baby nehmen, kannst dir eingestehen, dass du keine perfekte Mama sein musst, lernst, geduldig mit dir und deinem Baby umzugehen.

So kannst du auch in der Erziehung selbstbewusst sein und erkennen, dass du ein Recht auf Ruhe und Auszeiten hast.

Du kannst Kontakte zu anderen Mamas knüpfen und dich dort mit gleichgesinnten austauschen. So manche lange Freundschaft ist im Mama Yoga entstanden.

meist 10 Termine a 60 min., 100 €, Einstieg jederzeit möglich

(eine Förderung des Hathayogakurses durch die Krankenkasse ist möglich)

Kursleitung Ute



Fitdankbaby® MINI

Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei - es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen.

Langeweile kommt so garantiert nicht auf. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse.

Fitdankbaby® ermöglicht Ihnen eine unkomplizierte und zudem mitreißende und effektive Möglichkeit, ihren Körper wieder in Form zu bringen. Die Trainerin ist speziell auf das postnatale Training geschult und die Übungen werden der Konstitution der Mütter angepasst. Zusätzlich werden gezielte Spiele mit den Babys gemacht und wie nebenbei erfahren sie auch etwas über die Entwicklung ihres Babys, knüpfen Kontakte und tauschen sich aus.

Fitdankbaby® MAXI im Krabbelalter

Mit neuen aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist. Der speziell entwickelte *Fitdankbaby® MAXI Gurt* wird in den MAXI-Kursen auf vielfältige Weise neu eingesetzt. Die Babys befinden sich beim Warm-Up nicht mehr im Bauchgurt, sondern sie haben in dieser Kursstufe schon mehrere gemeinsame Freispielphasen. 8 Termine 85 Euro

Bitte bei allen Kursen eine Krabbeldecke, rutschfeste Socken, Trinken, Wickeltasche und das Lieblingsspielzeug für deinen Liebling einpacken.

Anmeldung für beide Kurse bitte über die FBS (Familienbildungsstätte Herrenberg, www.fbs-herrenberg.de, Tel. 07032 - 21180

Den Kinderwagen kannst du gleich am Eingangsbereich neben der Tiefgarage abstellen. Bitte den ersten Eingang in der Tiefgarage benutzen, gleich hinter der Tür hast du Platz für den Kinderwagen. Dann zwei Treppen hoch bis ins 1.OG.

