

241-K30261 Fit mit Baby - Frühjahrskurs II

Beginn	Montag, 22.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Kristina Wächter
Informationen	Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby. Matten sind vorhanden
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Wir beginnen bei flotter Musik mit leichten Aufwärm- und Kräftigungsübungen und stärken mit einem ganzheitlichen und abwechslungsreichen Training die von der Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden, vor allem die Tiefenmuskulatur. Verschiedene Kleingeräte wie Tube, Brasils, Foamrolle oder Overball u.a. intensivieren die Übungen. Das Trainieren in der bewusst kleinen Gruppe ermöglicht eine umfassende Betreuung, Korrektur und Hilfestellung bei den Übungen sowie auch Tipps zu Tragetechniken, altersentsprechender Entwicklung deines Kindes oder medizinische Fragen nach der Entbindung (z.B. Rectusdiastase). Die Übungen werden teils mit und teils ohne Baby ausgeführt, jede Mama trainiert nach ihrem momentanen Fitnesszustand. Zwischen den Übungen sorgen verschiedene Sing- und Bewegungsspiele (z.B. Kniereiter, Fingerspiele) für Spaß und Abwechslung bei den Kleinen. Sowohl das gemeinsame Workout als auch die Spiele mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes. Das ideale Alter der Babys bei Kursbeginn liegt zwischen drei und zwölf Monaten. Der Kurs wird von einer Physiotherapeutin geleitet und eignet sich während oder nach dem Rückbildungskurs, die ärztliche Untersuchung (ca. sechs Wochen nach der Geburt) sollte bereits erfolgt sein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
29.04.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
06.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
13.05.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
03.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
10.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
17.06.2024	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)