



Mit Bauch, Baby oder nur für Dich!
www.buggyfit.de

„Fit durch die Schwangerschaft“ by buggyFit

buggyFit –mit Bauch, Baby oder nur für Dich, hat den Mama Fitness Trend „Sport mit Kinderwagen“ 2009 nach Deutschland gebracht.

Jetzt bietet buggyFit mit dem Konzept „Fit durch die Schwangerschaft,“ auch Fitnesskurse (Indoor und Outdoor) für Schwangere an!

Mit Sport in der Schwangerschaft wird der Körper auf die Anstrengung der Geburt vorbereitet, Energie wird aufgetankt und Stress abgebaut.

"Fit durch die Schwangerschaft" by **buggyFit** bietet den werdenden Mamas mal ein anderes Sportprogramm, als das klassische „Schwangerenyoga“
Das Training besteht aus effektivem Bodyforming, (Nordic-) Walking Einheiten und Dehnung. Walking ist eine risikolose Sportart, die im gesamten Verlauf der Schwangerschaft ausgeübt werden kann. Sport ist gut für deinen Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Thrombose und einer übermäßigen Gewichtszunahme.

buggyFit steht für hohe Qualität - Die Kurse werden ausschließlich von geschultem Fachpersonal durchgeführt. Deshalb wird ein großer Teil des **buggyFit** - Angebote, von den Krankenkassen gefördert.

Das Training findet bereits in über 160 Städten in ganz Deutschland statt.

Unsere Trainer und Experten für postnatales Training, stehen Ihrer Redaktion gerne für Probestunden oder Interviews zu Verfügung.

buggyFit – Fitness mit Kind

Geschäftsführerin Jana Wetterau Kliebisch
Schwanenstr. 23d
85586 Poing (bei München)

Fon: 0174 – 904 7033

E-Mail: jana.wetterau@buggyfit.de

web: www.buggyfit.de

Mit Bauch, Baby oder nur für Dich!

Outdoorfitness ♥ Bodyforming ♥ Ausdauertraining ♥ Stretching
und ganz viel Spaß!





Mit Bauch, Baby oder nur für Dich!
www.buggyfit.de



Mit Bauch, Baby oder nur für Dich!

Outdoorfitness ♥ Bodyforming ♥ Ausdauertraining ♥ Stretching
und ganz viel Spaß!

