



## Der Fitnessstrend 2016: Functional Training – jetzt auch bei buggyFit!

**Functional Fitness** wird bei Sportfans weltweit immer beliebter. Auch bei unseren **buggyFit**-Kursen, spielt das ganzheitliche **Functional Training** eine wichtige Rolle.

Ganzheitlich bedeutet, dass der Fokus des Trainings, weg von isolierten Muskelpartien, hin zum Training ganzer Muskelgruppen geht. Dabei werden die alltagsnahen Übungen meist mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hanteln durchgeführt. Das Ganze wird bei **buggyFit** natürlich immer perfekt auf die Bedürfnisse der frischgebackenen Mamas abgestimmt.

Immer mehr Mütter, legen Wert darauf, nach der Geburt ihres Babys schnell wieder fit und schlank zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, sind eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, die wichtigsten Säulen.

„**buggyFit – Fitness mit Baby**“ hilft den Müttern bei ihrem Weg zurück zu einer sportlichen Figur. Das **buggyFit**-Workout, ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach einer Schwangerschaft abgestimmt und besteht aus einem effektiven Mix aus Kraft- und Ausdauertraining, Pilates-Elementen, Rückbildungsgymnastik, sowie Dehnungsübungen und natürlich **Functional Training**. **buggyFit** orientiert sich dabei immer an den neusten sportlichen Trends und passt diese an die Bedürfnisse der Mamas an.

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

Für Mamas, die noch gezielter, effektiver und zeitunabhängiger trainieren wollen, gibt es jetzt ganz neu unser „sportyMum-only4you“, das **buggyFit** Personaltraining.

Ein teurer Babysitter ist übrigens überflüssig, denn bei **buggyFit** können die Mamas ihre Babys einfach mitnehmen. Das Training findet bereits in über 160 Städten mit 640 Standorten in ganz Deutschland statt – und das Beste ist: es wird an der frischen Luft trainiert.

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  
Böhmerwaldstraße 23  
85586 Poing (bei München)

Fon: 0174 – 904 7033

E-Mail: [jana.wetterau@buggyfit.de](mailto:jana.wetterau@buggyfit.de)

web: [www.buggyfit.de](http://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](http://www.buggyfit.de)



## Mit Bauch, Baby oder nur für Dich!

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

