



Der Fitnesstrend bei Mamas: buggyFit –mit Bauch, Baby oder nur für Dich

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

Gesund abnehmen nach der Geburt – der sportliche Trend „**buggyFit**“ macht es möglich. Immer mehr frischgebackene 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.

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.

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 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
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!

