

# Das fitdankbaby®-Konzept



## Qualität & Gesundheit

In Zusammenarbeit mit neugierigen Mamas und ihren Babys, Trainern und Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen wurde das **fitdankbaby®-Konzept** entwickelt, welches das Fitnessstraining für die Mama mit Übungen für und mit ihrem Baby vereint.

Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur der Mama (v. a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigend in Form gebracht wird.

**Zielgruppe:** Mamas mit Baby von ca. 3 – 7 Mon.  
**Kursdauer:** 8 Einheiten à 75 Minuten.

*„fitdankbaby® ist für mich die ideale Gelegenheit meinem Kind und mir etwas Gutes zu tun. Und Spaß macht es uns beiden sowieso!“  
sandra mit Lea Marie*

## Der Gurt



Der speziell entwickelte **fitdankbaby®-Gurt** unterstützt den sicheren Halt des Babys am Körper der Mutter und bietet vielseitige Übungsmöglichkeiten.

## Spaß für Mama & Kind

Die Babys genießen die gemeinsame Aktivität mit der Mutter. Zusätzlich werden sie durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefördert. So können Mütter Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Und das Praktische daran ist: Das Trainingsgewicht wächst mit!

Die aktuellen Kursorte und -termine findest Du auf unserer Website: [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com).

