

Dein Anbieter

Wir haben folgende Kurse im Programm:

- ⊗  **fitdankbaby® PRE** ab 14. SSW
- ⊗  **fitdankbaby® MINI** ab 3 Monate
- ⊗  **fitdankbaby® MAXI** ab 8 Monate
- ⊗  **fitdankbaby® OUTDOOR** ab 3 Monate
- ⊗  **fitdankbaby® AQUA** ab 3 Monate



fitdankbaby® Team Patricia Herbertz

Tanzstudio La pura vida

Fontanestr. 21

42897 Remscheid

Tel.: 02191/ 460 33 80

Mobil: 0151/ 15 292 862

Mail: patricia.herbertz@fitdankbaby.de

www.fitdankbaby.com

Spaß für Mama + Baby

Das Besondere an allen Kursen ob drinnen, draußen oder im Wasser: das Baby ist mit Freude bei allen Übungen aktiv dabei, motiviert die Mama und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf und die Babys sind friedlich und entspannt.



Dein Baby ist aktiv integriert

Du bist Mama von Zwillingen oder hast ein Kind mit besonderen Bedürfnissen? Oder bringst Du selbst eine Einschränkung mit? Bei uns ist jeder willkommen! Die Kursleitung informiert Dich gerne.

Ich fand den **fitdankbaby®**-Kurs super. Habe vier Kurse insgesamt gemacht. Die Übungen sind super, man bleibt fit, hat viel Spaß, die Kinder sind dabei und werden mit in den Sport oder durch kleine, echt tolle Spiele einbezogen. Alea und mir hat es wirklich sehr gut gefallen und beim nächsten Kind bin ich auf jeden Fall wieder dabei.
Mama Jasmin mit Alea

Vielseitiger Trainingsgurt

Der speziell für die **fitdankbaby®**-Kurse entwickelte Trainingsgurt bietet im Unterschied zu einer Tragehilfe vielseitige Einsatzmöglichkeiten und ist super einfach in der Handhabung. Er kommt als multifunktionales Trainingsgerät für Kräftigungs-, Balance- und Stretchingübungen zum Einsatz und gewährleistet den perfekten Einbezug deines Babys. Zudem wird die Durchblutung verbessert und der Trainingseffekt verstärkt. Du bekommst den Gurt im Kurs gestellt. Er kostet nichts extra und ist in mehreren Längen verfügbar.



Mit meinem ersten Kind hatte ich verschiedene Kurse dieser Art besucht. Ich muss sagen: **fitdankbaby®** hat mir und Amelie am besten gefallen. Deshalb habe ich mich beim zweiten Kind nur noch dafür entschieden und wir sind immer noch begeistert dabei!
Mama Agnes mit Amelie

Alle Kurskonzepte im

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

PHYSIOTHERAPEUTEN *HEBAMMEN *ÄRZTE
VON EXPERTEN EMPFOHLEN
SPORTWISSENSCHAFTLER

GEPRÜFTE QUALITÄT

www.fitdankbaby.com



fitdankbaby®
PRE
ab 14. SSW

fitdankbaby® MINI Aktiv mit Baby

- Dein Ganzkörperworkout
- Spaß für Mama UND Baby
- Kreative Babyspiele - für fitte Babys

fitdankbaby®
ab 3 Monate



Das
Original

Ein effektives Ganzkörperworkout für dich - orientiert an den Bedürfnissen deines Babys! Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und motiviert dich mit seinem Lachen. Zusätzlich werden gezielte Spiele für dein Baby gemacht, die es aktiv in seiner Entwicklung unterstützen – wie Strampelspiele oder Kniereiter.

fitdankbaby® MAXI Aktiv mit den Großen

- Dein Fitnesskurs mit Krabbelkind
- Mit viel Spaß zum Trainingsziel!
- Unterstützt die Mobilität deines Babys

ab 8 Monate

fitdankbaby®
MAXI



Schon
250.000
begeisterte Mamas
und Babys in
den Kursen



Mit neuen abwechslungsreichen Übungen für dich und originellen Bewegungsideen für dein mobiles Baby! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und das Entwicklungsstadium deines Babys angepasst. So erreichst du mit viel Spaß stressfrei dein Trainingsziel.



ab 3 Monate

fitdankbaby®
OUTDOOR

fitdankbaby® OUTDOOR Aktiv mit Kinderwagen

- Mehr Kraft und Ausdauer
- Verbrennt Kalorien
- Abbau von Stress

Was liegt näher als den obligatorischen „Spaziergang“ mit dem Kinderwagen durch ein Workout in der Gruppe zu ersetzen? Die Kinder sind immer mit dabei und genießen das Training im schaukelnden Buggy.

Für eine
schöne Zeit
mit Deinem
Baby!



fitdankbaby®
AQUA

ab 3 Monate

fitdankbaby® AQUA Aktiv im Wasser

- gelenkschonende Kräftigung
- Entspannung und Stressabbau
- Wassergewöhnung, Spiel und Spaß für dein Baby

In diesem Kurs stehen der gemeinsame Sport, Spiel und Spaß durch Bewegung im Wasser im Vordergrund. Das Training tut Dir und Deinem Baby gut.