

fitdankbaby® -OUTDOOR



Ergänzend zu unseren regulären Kursen gibt es jetzt auch etwas für die „**Draußensportler**“ unter euch. Was liegt näher als den obligatorischen „Spaziergang“ mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegung in der Gruppe zu kombinieren? Die **Kinder, egal in welchem Alter, sind immer mit dabei** und Du kommst ohne schlechtes Gewissen schnell zum Ziel!

Unser Outdoorkonzept bietet wie die regulären **fitdankbaby®-Kurse** einen trainingsphysiologisch sinnvollen, **durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf** für Mama und Baby.

Kräftigung & Ausdauer

- **Kräftigungsteil**

Bei den Übungen in diesem Kursteil werden unter anderem der **Kinderwagen und örtliche Gegebenheiten (wie z.B. Bänke) und Zusatzgeräte verwendet** um die Übungen zu intensivieren oder zu variieren.

- **Ausdaueranteil**

Dieser Kursteil widmet sich vor allem der aeroben Ausdauer. Jede Mama soll ihn in ihrem vorher bestimmtem **idealen Pulsbereich** durchführen. Dabei spielt es keine Rolle ob sie zügig geht, locker trabt oder joggt. Im Vordergrund steht die **Entwicklung von Kondition, einem verbesserten Körpergefühl und Spaß an der Bewegung mit dem Kind.**

Was es dir bringt

- Kräftigung der Problemzonen
- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Verbrennen von Kalorien
- Abbau von Stress
- ... und eine schöne Zeit mit deinem Baby!