fitdankbaby® MINI - für Mamas mit Babys ab 3 Monaten

In einer Unterrichtseinheit werden nach dem Aufwärmen verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die **gesamte Muskulatur (v. a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd in Form gebracht wird**. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische ist: **Das Trainingsgewicht wächst mit!**

Spaß für Mama UND Baby

Die Babys haben großen Spaß daran, die Übungen zusammen mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich **werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert**. Am Ende der Stunde gibt es immer einen Stretchingteil, in den beispielsweise Elemente aus der Babymassage oder gemeinsames Spielen und Schaukeln integriert werden. **So können Mütter Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun**. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen werden.

Was es dir bringt

- Qualitative Zeit und Spaß mit deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Verbesserung von Kondition und Koordination
- die Entwicklung deines Babys sehen und verstehen lernen
- Spielideen und Lieder für dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas