

Werden Sie buggyfit-Expertin: Fitness mit Kinderwagen

buggyfit ist eine einfache Art, wie Mütter nach der Geburt wieder fit werden können. Mit verschiedenen Übungen werden spezifische Muskelgruppen, so auch der Beckenboden, trainiert und die Haltung verbessert. Mütter sollen draussen während mindestens 30 Minuten etwas ausser Atem kommen. Ausserdem kann die Mama die Zeit mit ihrem Kind geniessen und sich mit anderen Müttern austauschen.

Die Ausbildung richtet sich an Interessentinnen mit Kenntnissen im Bereich Bewegung/Fitness, z.B. Physiotherapeutinnen, Fitnessinstruktorinnen, Hebammen mit Zusatzausbildung im Bereich Beckenboden und Ähnlichem.

Die Ausbildung besteht aus einem Theorieteil am Freitag Nachmittag und einer praktischen Ausbildung am Samstag. Nach der Ausbildung sind Sie fähig selbständig buggyfit-Kurse nach Geburt zu leiten. Die Ausbildung basiert auf den neusten Bewegungs-Empfehlungen für Mütter von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Weiterbildung wird von nutrimove GmbH und dem Verein PEBS gemeinsam durchgeführt.

Die Weiterbildung kann nur im Zusammenhang mit einer Netzwerk-Teilnahme besucht werden.

- ▶ **Wann** 1. April 2022 13 - 17 Uhr (online via Zoom) und
2. April 2022 9 - 12 Uhr und 13 - 17 Uhr
- ▶ **Wo** Zürich
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische und Beckenboden-Vorkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 350.–
- ▶ **Anmeldung** kontakt@buggyfit.ch