

# MamaWORKOUT - Fit & Fun mit Buggy/Trage/Tuch (OUTDOOR)



**Mama**  
**WORKOUT**  
Outdoor

**Der Herbst, der Herbst der Herbst ist da...!!! Letzte OutdoorRunde 2018 startet Ende Oktober dienstags 9-10 Uhr!**

**JETZT VORMERKEN & Platz sichern unter 0151-46 47 0131. Nur noch wenige Plätze vorhanden!**

Viele Mütter haben nach der Geburt ihres Kindes das Bedürfnis, etwas für ihre Figur und ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun. Dies am liebsten und einfachsten gemeinsam mit ihrem Kind. Besonders im ersten Jahr ist die Nähe für Mutter und Kind sehr wichtig.

In diesem Kurs trainierst du mit deinem Baby in netter Gesellschaft im Wald oder auf Feldwegen und Spielplätzen. Die Babys werden getragen oder sitzen im Buggy bzw. liegen im Kinderwagen. Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert. Außerdem gibt es reichlich frische Luft und Spaß für Dich und Dein Baby. Auch hier steht wieder die Kräftigung deiner Körpermitte im Vordergrund.

## **Warum ist Sport nach der Schwangerschaft so wichtig und empfehlenswert?**

Wenn das Baby da ist, ändert sich der gesamte Tages- und Nachtablauf.

Damit du für diese Umstellung genug Vitalität und Ausdauer hast, ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen.

Schwangerschaft und Geburt haben deinen Körper sehr gefordert. Das ausgedehnte Gewebe wie Bauchmuskeln und Beckenboden muss sich langsam zusammenziehen. Du musst dich daran gewöhnen, deinen Körper wieder für dich zu haben. Viele Mütter sehnen sich regelrecht nach sportlichen Aktivitäten, wenn das Baby erst einmal da ist.

Ein regelmäßiges Training gibt dir die Möglichkeit, eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Hinzu kommt, dass das Risiko von Depressionen, die sich nach der Geburt einstellen können, gesenkt wird. Natürlich trägt Sport auch dazu bei, die Schwangerschaftspölsterchen zu reduzieren und das persönliche Wohlfühlgewicht zu erlangen.

In diesem Kurs kannst du effektiv, unverkrampft und mit gleichgesinnten, aktiven Müttern trainieren. Der Spaß kommt dabei sicher auch nicht zu kurz.

Kursleitung ist Katy Nikolai-Wilcke, Sportwissenschaftlerin (StEx), Pädagogin, Präventionsberaterin Gesundheit & Sicherheit, Fachtrainerin pränataler & postnataler Bereich (zertifiziert & geprüft von der AKADEMIE für Prä- und Postnatales Training) <http://www.akademie-wiechers.de/start/trainer-register/>

 Du findest uns auch bei Facebook:  
<https://www.facebook.com/FitmitBabyFitmitBuggyMamaWorkout/>



## **MamaWORKOUT Outdoor "Fit & Fun mit Buggy" - dein professioneller Kurs postnatal**



## **"Fit & Fun mit Buggy/Tuch/Trage"- ein effizientes Outdoor-Training für Mütter**

Fit & Fun mit Buggy und Baby findet in der freien Natur statt und besteht aus einem abwechslungsreichen Fitnessstraining zur Reduzierung der Problemzonen und gleichzeitiger Stärkung der Hauptmuskelgruppen.

Das Training beginnt mit einem sanften Ausdauertraining, bei dem der Körper aufgewärmt und mobilisiert wird. Den Hauptteil bilden abwechslungsreiche Übungen aus den Bereichen Bauch Beine Po, Rücken- und Rückbildungsgymnastik, gekoppelt mit funktionellen Dehn- und Mobilisationsübungen im Wechsel mit Jogging- oder Walkingeinheiten (je nach individuellem Trainings- oder Regenerationszustand der Beckenbodenmuskulatur). Den Abschluss krönt ein entspanntes Dehnprogramm, um deine Beweglichkeit zu verbessern.

### **Warum Outdoor trainieren?**

Gerade in der kälteren Jahreszeit ist es wichtig täglich genügend Sauerstoff und Tageslicht zu tanken und somit das Immunsystem von Mutter und Kind zu stärken, um widerstandsfähiger gegen Krankheiten zu werden.

Man sollte sich auch bei kaltem Wetter - egal ob's nieselt, leicht regnet oder schneit überwinden mit dem Baby auszufahren. Das gelingt einem viel leichter in einer Gruppe, zu einem fest vereinbarten Termin. Babys oder Kleinkinder mögen Ausflüge sehr, bekommen neue Eindrücke und genießen das Schaukeln im Kinderwagen. An frischer Luft fühlen sich die meisten am wohlsten, werden widerstandsfähiger und geschützter gegen Erkältungen.

Außerdem bekommt der Körper genügend Licht, um das für die Knochenentwicklung so wichtige Vitamin D bilden zu können.

Nur bei empfindlich kaltem, bzw. scharfem Wind, Nebel (zu hohe Luftfeuchtigkeit) oder Temperaturen von mehr als minus acht Grad Celsius bleiben Sie mit kleinen Babys (Faustregel: bis etwa sieben Monate) besser zu Hause.

Weitere Tipps findest du hier: <http://www.rund-ums-baby.de/babysimwinter.htm>

### **Wann darfst du nach der Geburt frühestens beginnen?**

Bevor du mit diesem Kursformat beginnst, solltest du deinem Körper nach der Entbindung grundsätzlich mindestens 12 Wochen Pause gönnen und einen Rückbildungskurs besucht haben, damit sich dein Beckenboden wieder festigt. Von Sportkursen für Mütter, die vor der 12. Woche starten, ist dringend abzuraten, da dies absolut kontraproduktiv ist!!!

Wichtig ist auch die Zustimmung deines Frauenarztes. Dieser Kurs ersetzt KEINE Rückbildungsgymnastik. Sind bei der Geburt Komplikationen aufgetreten, bespreche dies bitte ausführlich mit deinem Frauenarzt.

Empfehlenswert ist es mit dem Kurs "Fit mit Baby" (Indoor) zu beginnen oder beide Kurse parallel zu belegen. Um effektiv Trainingsreize zu setzen, sollte trainingswissenschaftlich gesehen, dreimal wöchentlich trainiert werden.

# Checkliste und KursInfos



## Checkliste

### Buggy

Einen Buggy/Kinderwagen (sehr zu empfehlen: Queridoo (Partner von MamaWORKOUT), Thule, chariot, croozer, Sportbuggys). Etwas zu Trinken um Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen sowie ein Handtuch, mehr brauchst du nicht! Alle anderen Fitness- und Gymnastikgeräte werden vom TSV gestellt.

### Babytrage/Tragetuch

Eine Babytrage (zu empfehlen z.B. Kokadi, Fräulein Hübsch, My sol) oder Tragetuch (KEINE elastischen Tücher).

Im Sommer/Frühling: eine Gymnastikmatte oder Picknickdecke für Übungen am Boden.

Im Frühling/Herbst/Winter: bei kälteren Temperaturen ist Funktionskleidung wichtig und von großem Vorteil, da sie ein Auskühlen verhindern. Gegen kalte Hände beim Spaziergehen oder Training hilft ein Kinderwagenmuff. So bleiben die Hände immer schön warm. Eine Mütze schützt vor Auskühlung und kalten Ohren, Handschuhe & Mütze für dein Baby.

### **Gebühren und Dauer:**

60 Min. je 10 Euro / 8 Termine

Die genauen Kurstermine werden vor Start des Kurses bekannt gegeben. Die Trainerin behält sich vor Termine zu verlegen (aufgrund von Krankheit oder schlechter Wetterverhältnisse, ggf. auch in die Sporthalle oder den Kursraum).

## Häufige Fragen (FAQs)

Benötige ich einen bestimmten Kinderwagen?

Nein, jeder Kinderwagen ist geeignet und wird zum ultimativen Sportgerät umgewandelt.

Wie alt darf mein Kind sein?

Dein Kind sollte mindestens 12 Wochen alt sein und seinen Kopf selbstständig halten können. Solange dein Kind noch im Kinderwagen liegt oder im Buggy sitzt, steht einer Teilnahme nichts im Weg. Ältere Kinder können auch gern mit dem Laufrad dabei sein.

Was mache ich während des Kurses mit meinem Kind?

Während des Kurses liegt oder sitzt dein Kind im Kinderwagen/Buggy oder wird bedürfnisorientiert in einer ergonomischen Trage/Tuch an der Mutter getragen. Sollte dein Kind gewickelt, gestillt oder gefüttert werden müssen, lässt sich das in den Kursablauf integrieren. Du hast dein Kind immer in deiner Nähe, denn es wird in den Kursablauf mit einbezogen.

Gibt es Wickelmöglichkeiten?

Entlang der Strecke gibt es keine speziellen Wickelmöglichkeiten. Ein Wechseln der Windeln lässt sich jedoch während der Übungen auf einer Decke auf der Wiese oder im Kinderwagen problemlos einbauen.

Wird „Fit & Fun mit Buggy“ auch bei Regen und schlechtem Wetter durchgeführt?

Ein bisschen Regen bringt auch Segen und schadet weder der Mutter noch dem Kind. Bei besonders starken Regenschauern, Schneefall, Glatteis, Gewitter oder Sturm entfällt das Training und wird nachgeholt oder ggf. in die Halle verlegt.

Es ist jedoch wichtig, dass du dem Wetter entsprechend, ggf. regenfest gekleidet bist und auch dein Kind vor Regen geschützt ist.

Welche Kleidung wird benötigt?

Du benötigst in den wärmeren Monaten eine leichte und bequeme Sportkleidung sowie Laufschuhe. In den Wintermonaten rate ich dir, sich so zu kleiden, dass du jederzeit die Jacke oder den Pulli ablegen kannst. Denke zudem auch an einen Schal und Handschuhe.

Ein gut sitzender Sport-BH schont und stützt das Bindegewebe deiner Brüste.

Was muss ich zum Training mitbringen?

Für das Training benötigst du ein Handtuch, ausreichend Flüssigkeit sowie ggf. einen kleinen Snack. Sollten es die Temperaturen zulassen, führen wir einige Übungen auch auf dem Boden durch, wofür eine Gymnastikmatte oder eine Picknickdecke benötigt wird.

Richtig Tragen? Welche Trage/welches Tuch?

<http://www.hebammenblog.de/babys-richtig-tragen-hintergruende-produktempfehlungen/>

Hierzu empfehlen wir unsere Trageseminare oder spezielle Workshops bei Christin Blohme der Trageschule Hamburg ([www.meinetragezeit.de](http://www.meinetragezeit.de))



GEPRÜFT  
TRAGESCHULE HAMBURG  
EMPFOLHEN  
TRAGESCHULE HAMBURG

★ GEPRÜFT ★

Wo findet „Fit & Fun mit Buggy“ statt?

Je nach Buchung des jeweiligen Kursortes im Verdener Stadtwald (Treffpunkt: Parkplatz der Grundschule am Lönsweg) oder im schönen Schlosspark Etelsen (Treffpunkt: Eingang Marsch unten).

Wie lange dauert eine Einheit?

60 Minuten

Kann ich mit Kleinkind/Geschwisterkind und Baby am Kurs teilnehmen?

Für ältere Geschwister gibt es auch die Möglichkeit die Mama mit einem Laufrad zu begleiten. Bei einigen Outdoor-Kursen haben wir auch eine Betreuung vor Ort eingerichtet. Die Kinder spielen liebevoll betreut in der Sandkiste und Mama trainiert fleißig.

[n [nbs b

bsp]

Kann ich mit Kleinkind und Baby am Kurs teilnehmen?

Solange die Kinder einen sicheren Platz in einem Gefährt haben, den du selber schieben kannst, kannst du gern mehrere Kinder mitbringen.

## Bilder von unseren Outdoor-Kursen

•



•



•



•



•



•



•



## Feedbacks von unseren Mamas



Unsere Teilnehmerinnen empfehlen MamaWORKOUT...

"Ganz toller Kurs

Kann ich nur empfehlen

Mal raus kommen , Leute kennen lernen , Informationen bekommen