

Weiterbildung für buggyfit-Kursleiterinnen

Die Weiterbildung buggyfit wird in Zusammenarbeit mit der Gründerin von buggyfit.de, Frau Wetterau, organisiert.

Die Weiterbildung richtet sich an alle Frauen mit Kenntnissen im Bereich Bewegung/Fitness, v.a. Physiotherapeutinnen, Fitnessinstruktorinnen, Hebammen mit Zusatzausbildung im Bereich Beckenboden etc.

Ziel ist, dass die Kursteilnehmerinnen nach der Weiterbildung, die Kenntnisse und das Knowhow haben, buggyfit-Kurse zu geben bei welchem die Teilnehmerinnen ein mindestens 30-minütiges Herz-Kreislauf-Training absolvieren.

PEBS steht für Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung während der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt und ist ein Präventionsangebot gegen Übergewicht bei Mutter und Kind, welches im UniversitätsSpital Zürich entwickelt wurde. Es wird vom Verein PEBS geführt.

Es werden Ernährungsberatungen und Fitnesskurse während der Schwangerschaft sowie nach der Geburt angeboten.

Bei Interesse an einer Zusammenarbeit mit dem Verein PEBS kann eine Lizenz für buggyfit-Kurse gelöst werden.

- ▶ **Wann** 23.03.–24.03.2018
23.03.2018: 13–19 Uhr
24.03.2018: 9–12 Uhr und 13–17 Uhr
- ▶ **Wo** Räume des akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ), Sportanlage Fluntern beim Zoo Zürich
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische Vorkenntnisse und Beckenbodenkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 350.–
- ▶ **Anmeldung** Verein PEBS
UniversitätsSpital Zürich
Frauenklinikstrasse 10
8091 Zürich
Sibylle Abt
E-Mail: peps@usz.ch
Telefon: 044 255 49 15

Anmeldefrist bis am 16.03.2018
www.buggyfit.ch