

# 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. Hebammen, Physiotherapeutinnen, Fitness-instruktorinnen mit Zusatzausbildung im Bereich Beckenboden und Bewegungspädagoginnen mit Zusatzausbildung im Bereich Beckenboden.

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 Präventionsprojekt 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** 15.04.–16.04.2016  
15.04.2016: 13–18 Uhr  
16.04.2016: 8–12 Uhr und 13.30–18 Uhr
- ▶ **Wo** UniversitätsSpital Zürich und Umgebung,  
genauer Ort wird noch bekannt gegeben
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische Vorkenntnisse und  
Beckenbodenkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 350.–
- ▶ **Anmeldung** Verein PEBS  
UniversitätsSpital Zürich  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich  
Sibylle Abt  
E-Mail: [peps@usz.ch](mailto:peps@usz.ch)  
Telefon: 044 255 49 15

Anmeldefrist: 27.03.2016  
[www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)