

Hat der Kurs Ihnen gefallen? Möchten Sie das Projekt finanziell unterstützen? Wir würden uns freuen! Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Verein für präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt PEBS  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich

Migros Bank  
IBAN: CH19 0840 1000 0575 5977 5



## Fitnesskurse für Mütter

Der ideale Sport mit Kleinkind!

Das Projekt wird unterstützt von:



## Nordic Walking mit Kleinkind im Tragetuch

### ► Was

Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur und knüpfen Kontakt mit anderen Müttern. Sie fördern Ihren Fitnesszustand, tun etwas für die überflüssigen Schwangerschafts-Kilos und das Kind geniesst zugleich die Körpernähe. Nordic Walking mit Kind im Tragetuch bringt Abwechslung, neue Vitalität und Spass in die Familie. Nordic Walking ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont und den Ausdauerzustand verbessert. Das korrekte Aufbinden des Kindes ist äusserst wichtig und Sicherheit ist unsere Priorität.

### ► Wann

Montags von 15.30 bis 16.45 Uhr

### ► Wo

Öffentliche Garderobe beim Tennisplatz Fluntern: Tram 6 bis Haltestelle Zoo; Parkplätze beim Zoo verfügbar (Parkuhr).

### ► Ausrüstung

Dem Wetter angepasste und bequeme Sportbekleidung und Wechselkleider für Mutter und Kind. Tragetuch-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Tragetücher werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt.

### ► Kursleiterin

Durchgeführt von [www.outdoorfitness.ch](http://www.outdoorfitness.ch)  
Monika Schweizer  
Nordic-Fitness ALFA-Coach SNO  
Natel: 078 709 86 95  
E-Mail: [moni@outdoorfitness.ch](mailto:moni@outdoorfitness.ch)  
[www.outdoorfitness.ch](http://www.outdoorfitness.ch)  
Deutsch, Englisch, Französisch

### ► Info

Stöcke können im Kurs gemietet werden.  
Stockmiete pauschal 20.–



**Online-Registration und Anmeldung unter**  
<https://buggyfitch.virtuagym.com>

## «Buggyfit – Fitness mit Kind im Kinderwagen»

### ► Was

Wir wollen, dass Sie körperlich wieder fit werden und das mit Spass. Das Training bringt Ihnen folgende Vorteile: Kräftigt den Beckenboden, beugt Rückenschmerzen vor, hilft die ursprüngliche Figur wieder zu erlangen, verbessert die Haltung und gibt Kraft für den Alltag. Sie tun etwas für sich unter professioneller Anleitung und zugleich verbringen Sie Zeit draussen mit Ihrem Kind.

### ► Wann

Donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr

### ► Wo

General-Guisan-Quai beim rosa Kugelbrunnen neben Schiffsanlegestelle Bürkliplatz (Tram 2, 5, 8, 9, 11 und Bus 161, 165)

### ► Ausrüstung

Dem Wetter angepasste und bequeme (Sport)Bekleidung, Sportschuhe, Getränk, Kinderwagen in gutem Zustand. Bitte stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit vorher.

### ► Kursleiterin

Claudia Voegelin  
buggyfit-Instruktorin, Pilates Trainerin, Yoga Trainerin  
Natel: 076 341 77 58  
E-Mail: [claudia\\_voegelin@me.com](mailto:claudia_voegelin@me.com)  
[www.move.kiima.ch](http://www.move.kiima.ch)  
Deutsch, Englisch



**Online-Registration und Anmeldung unter**  
<https://buggyfitch.virtuagym.com>

## Wichtige Hinweise

Sie können 8 Wochen nach Geburt mit den Kursen beginnen und bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes teilnehmen.

Für eine Kursanmeldung telefonieren Sie bitte mit der Kursleiterin.

Wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie für den ersten Kurs eine Begleitperson mitbringen.

### ► Kurskosten

50.– Franken für 6 Lektion, inklusive einer gratis Schnupperlektion. Das Abo gilt für die Kurse buggyfit und Nordic Walking mit Kleinkind in der Tragehilfe und kann mehrfach erneuert werden.

### ► Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerin.

---

**Starten Sie bereits mit unseren bewegten Kursen in der Schwangerschaft!**

**Details unter:**  
[www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)

---