

Werden Sie buggyfit-Instruktorin

Buggyfit ist eine einfache Art, wie sich frischgebackene Mütter mit ihrem Kind an der frischen Luft fit halten können. Es braucht nur einen Kinderwagen und gute Schuhe und schon kann's unter fachkundiger Leitung losgehen. Mit verschiedenen Übungen werden spezifische Muskelgruppen, so auch der Beckenboden, trainiert und die Haltung verbessert.

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

Die Instruktorin Jana Wetterau, selbst Physiotherapeutin, bildet seit über 9 Jahren Kursleiterinnen zu buggyfit-InstructorInnen aus. Nach der Ausbildung sind Sie fähig, selbständig buggyfit-Kurse zu leiten. Die Ausbildung basiert auf den neusten Empfehlungen für Frauen nach der Geburt von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Weiterbildung wird vom Verein PEBS organisiert, welcher die Bewegungsrichtlinien zusammen mit Gesundheitsförderung Schweiz erarbeitet hat. PEBS steht für «Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt». Dies ist ein Präventionsangebot gegen Übergewicht bei Mutter und Kind, welches im UniversitätsSpital Zürich unter Berücksichtigung neuester Forschungsergebnisse entwickelt wurde.

Die Kosten beinhalten die 2-tägige Ausbildung in Zürich, sowie eine buggyfit-Instructoren-Lizenz.

- ▶ **Wann** 22.03.–23.03.2019
22.03.2019: 13–19 Uhr
23.03.2019: 9–17 Uhr (inkl. Pause)
- ▶ **Wo** Räume des akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ), Sportanlage Fluntern beim Zoo Zürich
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische Vorkenntnisse und Beckenbodenkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 550.– (CHF 350.– Ausbildung, CHF 200.– 2-Jahreslizenz)
- ▶ **Anmeldung** Verein PEBS
UniversitätsSpital Zürich
Frauenklinikstrasse 10
8091 Zürich
Sibylle Abt
E-Mail: pebs@usz.ch
Telefon: 044 255 49 15

Anmeldefrist bis am 08.03.2019
www.buggyfit.ch

