

# Werden Sie buggyfit-Expertin: Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe

Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe ist eine einfache Art, wie Mütter wieder fit werden können. Es ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont und die Ausdauer verbessert. Man tut etwas gegen die überflüssigen Schwangerschafts-Kilos und das Kind geniesst zugleich die Körpernähe.

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

Die Ausbildung besteht aus einem Theorieteil am Freitag Nachmittag und einer praktischen Ausbildung am Donnerstag. Nach der Ausbildung sind Sie fähig selbständig NW-Kurse nach der Geburt zu leiten. Die Ausbildung basiert auf den neusten Empfehlungen für Mütter nach der Geburt von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Weiterbildung wird von nutrimove GmbH und dem Verein PEBS gemeinsam durchgeführt.  
Die Weiterbildung kann nur im Zusammenhang mit einer Netzwerk-Teilnahme besucht werden.

- ▶ **Wann** 25.3.2021 8.30 - 12 Uhr und 13 - 17 Uhr (oder 1.4.2021)  
26.3.2021 13 - 17 Uhr
- ▶ **Wo** 25.3.2021 Käferberg, Zürich (bei schlechtem Wetter  
Verschiebung auf 1.4.2021)  
26.3.2021 Universitätsspital Zürich (Theorie)
- ▶ **Voraussetzungen** Medizinische und Beckenboden-Vorkenntnisse
- ▶ **Kurskosten** CHF 350.–
- ▶ **Anmeldung** kontakt@buggyfit.ch