

# fitdankbaby<sup>®</sup>

Fitness für Dich & Dein Baby

Presse



# Pressetexte

## **fitdankbaby® - Fitness für Dich und Dein Baby!**

**fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys von 3 bis 7 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem abwechslungsreichen Kurs.**

Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Trainingsgurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte. Effektives Training wird dadurch ermöglicht, dass die Babys durch den Einbezug in die Übungen ruhig und entspannt sind; von Woche zu Woche kann die Intensität der Übungen gesteigert werden. Zusätzlich werden die Babys mit spielerischen Übungen gefördert und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt.

Das Konzept hat sich seit 2010 rasch etabliert. An über 100 Kursorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz werden Kurse durch qualifizierte Kursleiter angeboten.

**fitdankbaby® bietet Lizenzierungen für Trainer und Einrichtungen.**

**Mehr Information unter [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com)**

## **fitdankbaby® - The workout for you and your baby**

**fitdankbaby® is a new fitness program developed especially for mothers and their babies aged three to seven months. In fun and exciting lessons you will find a workout program for the moms combined with playful exercises for the babies, training their kinetic abilities.**

The child plays a prominent role in class: A carrying strap which was specially developed for the fitness program supports a correct and safe posture while proceeding with the exercises in either laying or standing position. Being involved in the fitness class and close contact to their mothers during all exercises keeps the babies calm and happy. This guarantees an effective workout in a relaxed atmosphere.

By including active games in the program the baby's kinetic skills are enhanced and the bond between mother and child is strengthened.

Since 2010 the label has found great response and has spread all over Germany and neighboring countries, such as Switzerland and Austria. At this time there are more than 100 facilities offering highly frequented **fitdankbaby®** classes.

**fitdankbaby®** offers licenses to coaches and centers that focus on health and fitness.

**See more information on [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com)**

# TV-Berichte/Videolinks

**Imagevideo:**

[www.youtube.com/watch?v=JIXrx2n8fAs](http://www.youtube.com/watch?v=JIXrx2n8fAs)



**Präsentation auf der Babymesse München**

<http://www.youtube.com/watch?v=eYuY25cZWf0>



**Messeauftritte:**

**afa Augsburg 2011**

**Babywelt Hamburg/Stuttgart/München 2011**

**intersana Augsburg 2011**

**babyexpo Zürich 2012**

**babyexpo Wien 2012**

**FIBO Essen 2012**

**Bayerischer Rundfunk, Abendschau**

[www.youtube.com/watch?v=My4606VcRf4](http://www.youtube.com/watch?v=My4606VcRf4)



**RTL aktuell, 20.04.2012**

<http://www.youtube.com/watch?v=orMoPLZitWk>



**RTL Punkt12, 25.04.2012**

<http://www.youtube.com/watch?v=a44eZMIlgUU>



**WDR Lokalzeit Ruhr, 20.04.2012**

[http://www.youtube.com/watch?v=yut\\_dRYiWeQ](http://www.youtube.com/watch?v=yut_dRYiWeQ)



Schwangerschaft & Geburt

# Bauch, Beine, Baby

Mit Kind richtig Sport machen – geht nicht? Doch! Wir zeigen Ihnen vier Work-outs für die Zeit nach der Schwangerschaft, bei denen Ihr Baby sogar unbedingt dabei sein muss!

TEXT JULIANE BÜTTINGHAUS FOTOS SANDRA SECKINGER



## FITDANKBABY

Rebecca Köhler, Fitnesstrainerin und Erfinderin des Konzepts, nahm ihren jüngsten Sohn, Jonathan, schon als Baby mit in ihre Kurse und integrierte ihn ins Training. Zum Beispiel als „mitwachsendes Gewicht“. Heraus kam ein ausgeklügeltes Bauch-Beine-Po-Programm mit Schwerpunkt auf Beckenboden- und Rückentraining: „Die Mama steht bei uns im Vordergrund, aber wir bauen gezielt auch Übungen ein, die die Babyentwicklung unterstützen, zum Beispiel kleine Spiele in Bauchlage“, sagt Rebecca Köhler. Während der Übungen werden die Kinder in einem Spezialgurt am Körper der Mutter gesichert.

**Infos und Kosten:** „fitdankbaby“ gibt es in über 80 Orten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Acht Einheiten à 75 Minuten kosten, je nach Region, ab 95 Euro. Infos unter [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com).

**DIE BABYSCHAUKEL: für Mamas Bauch- und Babys Nackenmuskeln**  
In Rückenlage die Knie anziehen, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden und die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Ihr Baby ist mit dem Gurt gesichert und liegt in Bauchlage auf Ihren Unterschenkeln: So kann es den Kopf heben und ablegen. Ziehen Sie die Fußspitzen nun an und umfassen Sie die Hände Ihres Kindes. Beim nächsten Ausatmen Beckenboden anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Kopf und Schultern anheben und Knie (nicht jedoch den Kopf!) Richtung Brust bewegen. Position drei Sekunden halten, dann einatmen und zurück zur Ausgangsposition. Siebenmal wiederholen. Achtung: Übung erst machen, wenn sich die Rectusdiastase bereits geschlossen hat (Kasten S. 76).

**D**er vier Monate alte Moritz hat Spaß. Er lacht und gibt glücksende Geräusche von sich, während seine Mutter Sabine sich mit einem Handtuch den Schweiß von der Stirn wischt. Das Gewicht ihres Sohnes nutzt Sabine gerade für ihre Kräftigungsübung, während Moritz die stetige Bewegung und den Kontakt zu seiner Mama genießt. Mit anderen Müttern und deren Babys nimmt Sabine gerade an einem Groupfitnesskurs speziell für Mütter teil.

#### Wunsch nach alter Figur

Das Ziel vieler junger Mütter ist es in den ersten Monaten nach der Entbindung, zunächst überhaupt wieder ein Gefühl für ihren Körper zu bekommen.

Das Gefühl der physischen und psychischen Ausgelastetheit, erschlafftes Gewebe und geschwächte Muskulatur, dazu oftmals Rückenbeschwerden, Verspannungen und Gelenkschmerzen – von fit kann erst einmal keine Rede sein.

Doch schon bald entsteht mehr und mehr der Wunsch nach Bewegung. Mütter von heute möchten sich sportlich betätigen und ihren Gesundheitszustand verbessern. Das daraus resultierende Selbstwertgefühl und nicht zuletzt natürlich der Wunsch nach der Wiedererlangung der alten Figur spornen zusätzlich an. Das Bedürfnis nach gesundheitssportlicher Aktivität bei den Müttern ist also da – es ist sogar enorm.

#### Beckenboden straffen

Gerade nach der für den Körper so belastenden Schwangerschaft und Geburt ist gezieltes funktionelles Training zudem besonders wichtig. Die Gelenke und der gesamte Bewegungsapparat werden durch alltägliche Bewegungsabläufe wie z.B. Aufnehmen und Tragen des Babys stark beansprucht.

Die Sensibilisierung für richtige Bewegungsabläufe spielen eine große Rolle bei der Prävention vor späteren Beckenboden- und Rückenproblemen.

Ein guter Rückbildungskurs, der in Deutschland von den Krankenkassen übernommen wird, gehört daher zum Pflichtprogramm nach einer Geburt.

#### Zeit mit Baby verbringen

Doch wie lässt sich das alles mit einem Säugling vereinbaren? In regulären Kursstunden ist für junge Mütter kein Platz.

Die meisten Mütter mit kleinen Babys möchten ihre Säuglinge zudem gar nicht abgeben. Die gemeinsame Zeit mit dem Baby soll schließlich auch nicht zu kurz kommen.



Wenn die Mama sich mit dem Baby wieder fit schaukelt, haben beide Spaß daran

## Baby macht die Mutter fit

Rückbildungsgym ist nur der Start. Danach absolvieren Mamas Fitnessstunden samt Säugling

#### Eine Frage der Zeit

Genau dieses Problem haben einige Anbieter von speziellen Kurskonzepten für Mütter erkannt. Hebammen Astrid Berger aus Erlangen beispielsweise, die seit 20 Jahren ihre Rückbildungskurse ausschließlich mit Mamas und den Babys durchführt: „Ich möchte jeder Mutter die Chance geben, an meinen Kursen teilzunehmen. Viele Frauen haben nicht die Möglichkeit, Abendkurse zu besuchen, weil der Partner spät nach Hause kommt. Oft ist man nach einem anstrengenden Tag aber einfach auch zu müde, um noch ins Studio zu gehen. Und die Partnerschaft soll ja auch noch gepflegt werden. Die Babys werden bei mir auch in den Kurs integriert. So ist das Training für Mutter & Baby sinnvoll.“

#### Wunsch nach Folgekursen

Mittlerweile gibt es auch in einigen Fitnessstudios Rückbildungskurse durch Hebammen. Meistens bleiben die Teilnehmerinnen auch im Anschluss dem Studio treu und nutzen weitere Angebote. Die Nachfrage nach Anschlusskursen nach der Rückbildung ist groß. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, das Baby nicht nur abzuliegen, sondern wirklich in das Kursprogramm zu integrieren. Ansonsten kann es schnell zum Schreikonzert kommen – und effektives Training unmöglich machen.

Wenn Mutter und Kind gemeinsam trainieren, kommt dies beiden gleichermaßen zu Gute. Die Babys genießen die qualitative Zeit mit der Mama, Spaß an der Bewegung wird vermittelt, die Mutter-Kind-Bindung gestärkt und auch bei den Babys können Folgen von Bewegungsmangel frühzeitig vermieden werden.

#### Altersgerechter Umgang

„In meine Praxis kommen Kinder, die mit acht Monaten beispielsweise nur auf dem Rücken gelegen haben und von ihren Eltern kaum bewegt wurden. So hat das Baby gar nicht die Möglichkeit, sich eigenständig gesund zu entwickeln und das oftmals nur aus Unwissenheit der Eltern. Ich begrüße Konzepte, welche auch auf den altersgerechten Umgang mit dem Baby Wert legen“, sagt Verena Doennig-Wagner, die seit 15 Jahren in ihrer Physiotherapiepraxis in Hagen ausschließlich Babys und Kinder behandelt. „Fitness mit Baby fördert die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind mit relativ einfachen Mitteln sowie die Ausreifung bestimmter Bewegungsschemata. Die ganze Entwicklung wird positiv beeinflusst“, so Kinderarzt Dr. Thomas Gilb aus Augsburg.



Moritz erste Fitnessstunde: So wird Mamas Rückenstrecker zu Babys Schmusekurs

#### Gut für das Selbstbewusstsein

Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen – das wollte auch Rebecca Köhler. Die Fitnesstrainerin hat, aus Mangel an Alternativen, nach der Geburt ihres ersten Kindes das fitdankbaby-Konzept entwickelt:

„Uns ist es wichtig, dass die Mamas einfach am Ball bleiben. Viele Frauen verpassen nach der Rückbildungsgymnastik über viele Jahre den Anschluss. Wir ermöglichen ihnen eine unkomplizierte und zudem mitreißende und effektive Möglichkeit, ihren Körper wieder in Form zu bringen. Wie nebenbei erfahren sie auch etwas über die Entwicklung ihres Babys, knüpfen Kontakte und tauschen sich aus. Der Spaß an der gemeinsamen Aktivität steht hierbei im Vordergrund, die Mama fühlt sich selbstbewusster und ausgeglichener. Das kommt der ganzen Familie auch langfristig zugute.“

Moritz ist nach der Kursstunde übrigens selig eingeschlafen. Für seine Mutter Sabine ist das nichts Neues:

„Moritz ist mit großer Begeisterung dabei und kann es jedes Mal kaum erwarten, dass die Stunde beginnt. Er genießt die gemeinsame Zeit mit mir sehr – genauso wie ich – und schlummert danach zufrieden ein. Und ich fühle mich nach dem Workout einfach gut, endlich kann ich wieder etwas für mich und mein Wohlbefinden tun. Ich bin froh, dass ich mich für eine spezielle Fitnessstunde für Mama und Baby entschieden habe. Wir kommen beide voll auf unsere Kosten und haben jede Menge Spaß!“

Autorin: Antje Berger,  
Sportwissenschaftlerin, Erfurt

shape up ladies, 07/2012

## Wenn das Baby mit der Mama ...

### fitdankbaby – das besondere Fitnesskonzept

Auf der Fibo sorgte fitdankbaby® für einen wahren Presserummel und überzeugte sowohl Fachpublikum als auch Besucher mit seinem einzigartigen Konzept. Was verbirgt sich hinter dem neuartigen Workout?

**F**itdankbaby® vereint Fitnesstraining für die Mutter mit spielerischen Übungen für das Baby und ermöglicht frischgebackenen Mamas den sportlichen Wiederanstieg – zusammen mit ihrem Baby.

#### Babys voll in die Stunde eingebunden

Bei fitdankbaby® werden die Babys komplett in die Stunde einbezogen und verstärken mit ihrem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Langeweile ist für sie während der Stunde ein Fremdwort.

Sie werden in die Mama-Übungen integriert und zusätzlich durch altersentsprechende Spiele und Übungen gefordert und gefördert. Das sorgt für eine lockere und entspannte Atmosphäre, die den Babys Spaß bringt und den Müttern ein stressfreies und effektives Training beschert.

#### Eigens entwickeltes Trainingsgerät

Speziell für fitdankbaby® wurde ein Trainingsgurt entwickelt, der im Kurs auf verschiedene Weise eingesetzt wird.

So verbessert er z.B. im Warm-up-Teil die Haltung der Mutter und entlastet die beanspruchten Handgelenke und Arme, während er für den sicheren Halt und korrekten Sitz des Babys am Bauch der Mutter sorgt.

Aber auch als Oberschenkel- oder Unterschenkelgurt bei einzelnen Kräftigungsübungen, als Wiegehilfe, Lordosekissen oder Bauchlagerrolle findet der Gurt auf vielfältige Weise Anwendung.

#### Ausgerichtet auf besondere Bedürfnisse

Die Kurse bauen auf dem Rückbildungskurs auf und legen das Augenmerk, neben den klassischen Problemzonen, vor allem auf den Rücken und den Beckenboden der Mamas. „Uns ist es wichtig, dass die Mamas einfach am Ball bleiben.“

Viele Frauen fanden bisher nicht genug Motivation, Sport zu treiben und verpassen dann über viele Jahre den Anschluss.

fitdankbaby® ermöglicht ihnen eine unkomplizierte und zudem mitreißende und effektive Möglichkeit, ihren Körper wieder in Form zu bringen. Wie nebenbei erfahren sie auch etwas über die Entwicklung ihres Babys, knüpfen Kontakte und tauschen sich aus. Das kommt der ganzen Familie auch langfristig zugute“, so die Fitnesstrainerin Rebecca Köhler, die das Konzept 2007 entwickelte.

#### Ausbildung

Seit zwei Jahren können sowohl Studios/Einrichtungen als auch einzelne Trainerinnen eine Lizenz erwerben und sich damit eine neue Zielgruppe erschließen, die auch nach der fitdankbaby-Zeit einen treuen Kundestamm bildet und zudem die schwach frequentierten Zeiten im Studio füllt. In den geringen Lizenzgebühren ist ein Gebietschutz enthalten, wodurch der Kursanbieter konkurrenzlos bleibt. Die umfassende Ausbildung sichert durch qualifizierte Referen-



#### Gemeinsam üben und doppelt Spaß haben

Trainiert wird in Kleingruppen mit acht Teilnehmern, eine Unterrichtseinheit umfasst 75 Minuten.

Der durchdachte Stundenaufbau kombiniert Übungsblöcke für die Mama mit Spielen für das Baby und stärkt die Mutter-Kind-Bindung nicht nur in der gemeinsamen Schlussentspannung. Die Kinder genießen in der kompletten Kursstunde die Nähe zur Mutter und motivieren diese zusätzlich durch ihre sichtliche Freude an den gemeinsamen Übungen.

ten einen hohen Qualitätsstandard, auf den fitdankbaby® großen Wert legt. Ausbildungsanwärterinnen benötigen eine Grundausbildung im Fitness- oder medizinischen Bereich.

Aus diesem Grund zählen neben Fitnesstrainerinnen auch viele Physiotherapeutinnen, Hebammen und Sportwissenschaftlerinnen zum fitdankbaby®-Kursleiterstamm.

Bis heute hat sich fitdankbaby® bereits an über 170 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz etabliert.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com)



Bei „Fit-Dank-Baby“ werden Bauch, Beine, Po beansprucht, davon merkt das Kleine aber nichts. Rechts: Trainerin Antje Berger.

## Fröhliches „Trainingsgewicht“

Neuartiges Fitnesskonzept für junge Mütter – Erstmals in Erfurt angeboten

Von Axel Heyder

**ERFURT.** Der kleine Jonas hat Spaß. Eine Menge sogar. Seine Mutter Caroline indes schwitzt ganz schön, wischt mit einem Handtuch über die Stirn. Mit einem Tragegurt ist der erst vier Monate alte Erdenbürger vor ihren Bauch gebunden. Inzwischen wiegt er fast sechs Kilogramm. Ein Gewicht, das seine Mami gerade für ihre Fitness nutzt, während Jonas genüsslich schaukelt und das Auf und Ab genießt.

Fitness und Baby, das war bisher gleichbedeutend mit den Worten entweder – oder.

Das soll sich mit einem neuen Kurs, der im Familienzentrum am Drosselberg sowie im Sportpark Johannesplatz von Antje Berger angeboten wird, ändern. Die Kursleiterin mit Diplom wird erstmals in Erfurt das „Fit-Dank-Baby-Konzept“ vorstellen. Entstanden ist es im bayerischen Augsburg und erlebt dort seit einiger Zeit einen wahren Boom. „Ich bin die erste, die diesen Kurs nun in Ostdeutschland anbietet“.

Doch gibt es nicht schon genügend Kurse in diese Richtung? Was ist so neu? Das Konzept vereine zweierlei, erklärt die Erfurterin: Fitness-Training für die Mamas und Babygymnastik für die Klei-

nen. Das Ganze werde kombiniert mit Spiel und Spaß und sei für Mamas mit einem Baby im Alter von drei bis sieben Monaten geeignet.

„Da in Erfurt und Umgebung die Angebote für junge Muttis in dieser Richtung

nicht gerade üppig seien“, hofft Antje Berger auf große Resonanz bei all denen, die nicht zu lange warten möchten, um ihren Körper wieder sportlich zu fordern. Das Konzept bietet ein dynamisches Gruppentraining,

bei dem zuweilen auch neue Freundschaften entstehen und am Rande Erfahrungen ausgetauscht werden.

Die Besonderheit dieses neuen Bewegungskonzeptes ist: Das Baby ist vollkommen in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das „Trainingsgewicht“ wächst automatisch mit und erhöht kontinuierlich den Anspruch der Übungen. Bewegungsspiele und Lieder für die Kleinen runden den Kurs ab. Am Ende jeder Stunde können sich große und kleine Sportler entspannen.

Trainerin Antje erklärt dem AA: Dieses Training verbindet optimal die ersten Kontakte zwischen Mama und Säugling, Spaß, Aktivität und die Förderung der motorischen Entwicklung des Kindes. Die Gruppen umfassen maximal 6 bis 8 Mamas mit ihrem Nachwuchs.



Der Kniereiter bringt Spaß fürs Baby und kräftigt dabei Mamas Arme.

### INFORMATIONEN

Antje Berger, Tel. 3 80 19 33  
 Mobil: 0176 8 112 52 02  
 Mail: antje.berger@fitdankbaby.de, www.fitdankbaby.de  
 Kurse in Erfurt: Family-Club, Drosselberg und Sportpark Johannesplatz.

**Erfurt, 04/2010**

# Hier werden Babys zu Trainingspartnern

Fitness für junge Mütter - ein neuartiger Kursus



Hui, das macht Spaß: Nelli (6 Monate) stärkt ihrer Mama Christina Kendzia (30) aus Undeloh die Armmuskeln  
Foto: nf



Kursleiterin Kerstin Askamp

**nf. Buchholz.** „Brrr, Aiaiai, Mmmamama“ – vor Vergnügen quietschende Babys und strahlend-stolze junge Frauen: Im Hebammen-Kursraum am Buchholzer Krankenhaus trifft sich

jeden Mittwoch eine Fitnessgruppe der besonderen Art.

Aus den Boxen heiße Beats, in der Luft der Duft nach Babyöl und mittendrin Trainerin Kerstin Askamp (42) aus Buxtehude:

Step Touch, Liegestütz, Sit ups - die präzisen Kommandos der fitten Fachfrau fordern alle Muskelgruppen. Während die Mamas schwitzten, hängen die Babys ab: in speziell entwickel-

ten Tragegurten sind sie dort, wo sie sich am wohlsten fühlen, am Bauch der Mutter. Süße Zusatzgewichte, die das Training noch intensiver machen.

„Als ich vor dreieinhalb Jah-

ren meine Tochter bekam, musste ich lange auf Sport verzichten, weil ich niemanden fand, der das Kind betreut hat“, erzählt Kerstin Askamp. Das Kursmodell „fitdankbaby“, das Askamp als Lizenzierte in den Landkreisen Harburg und Stade anbietet, löst das Problem. Hier sind Babys willkommenen Trainingspartner und steigern die Motivation.

Nach 75 Minuten sind die Babys müde und ihre Mütter leicht gerötet im Gesicht. „Tschüß, ich freu mich schon auf nächste Woche“, ruft Annkathrin Merk (32) aus Buchholz-Steinbeck beim Hinausgehen. Und ihr Sohn Joshua (3 Mon.) tut noch einen zufriedenen Seufzer, bevor er in die weichen Polster seiner Tragetäsche sinkt.

● Informationen über weitere Kurse, auch in Buxtehude, Stade und Harsefeld, bei Kerstin Askamp, Tel. 04161-540145, Mobil: 0174-1601201, Mail: [kerstin.askamp@fitdankbaby.de](mailto:kerstin.askamp@fitdankbaby.de), [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de).

# Fitness für Mutter und Kind

Mit „Fit dank Baby“ wurde im November ein neues Kursangebot bei der **Elternschule** am Klinikum Niederberg aufgenommen. **Morgen** und am **kommenden Montag** starten die neuen Kurse.

VON STEFAN MÜLDERS

**NIEDERBERG** Ein weiter Ausfallschritt nach vorne, dann langsam wieder nach oben stemmen und in die Schrittstellung zurück. Eigentlich kein Problem, diese Übung. Doch mit Baby vor dem Oberkörper stellt das Ganze schon eine ganz andere Anstrengung dar. Die acht jungen Mütter kommen nicht nur bei dieser Übung ganz schön ins Schwitzen. „Fit dank Baby“ heißt das Kursangebot, das Verena Arnz seit November in der Elternschule am Klinikum Niederberg anbietet.

In einer anderen Übung liegen die Babys auf den Unterschenkeln ihrer Mamas, die diese auf dem Rücken liegend auf und nieder bewegen. Die Übungen, bei denen der Nachwuchs quasi als Ersatz für Zusatzgewichte dient und selbst meist großen Spaß dabei hat, dienen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. „Der Körper wird langsam und stetig steigend in Form gebracht“, erklärt Verena Arnz, selbst dreifache Mutter. „Das Baby ist ganz in die Stunde mit eingebunden und verstärkt mit seinem Gewicht die Intensität der Übungen. Das Prakti-



Kursleiterin **Verena Arnz** (links) arbeitet mit einem Konzept, das Physiotherapeuten und Fitnesstrainer vor rund fünf Jahren entwickelt haben.

RP-FOTO: PRIVAT

## INFO

### Neue Termine

**Zwei Kurse** „Fit dank Baby“ werden ab März angeboten. Sie starten am Freitag, 9. März (10.30 bis 11.45 Uhr), beziehungsweise Montag, 12. März (10.45 bis 12 Uhr) und dauern jeweils acht Vormittage. Die Kosten belaufen sich auf 70 Euro pro Kurs.

**Weitere Kurse** werden vom 11. und 14. Mai an angeboten. Rückfragen und Anmeldung: Verena Arnz, ☎ 02058 1791317 oder Elternschule Klinikum Niederberg, ☎ 02051 982-2911, [www.klinikum-niederberg.de/elternschule](http://www.klinikum-niederberg.de/elternschule).

sche daran ist, dass das Trainingsgewicht mitwächst.“

Darum ist der Einsteigerkurs für Mütter mit Babys zwischen dem dritten und siebten Monat gedacht. Aber Arnz integriert auch Interessierte mit Babys bis zu einem Jahr in ihren Kurs. Entwickelt wurde das „Fit dank Baby“-Konzept vor rund fünf Jahren von Physiotherapeuten und Fitnesstrainern, in Zusammenarbeit mit interessierten Müttern. Ein speziell für die Übungen entwickelter Gurt sorgt für stabilen und sicheren Halt zwischen Mutter und Kind. Zwischen den Übungen sorgen kleine altersentsprechende Spiele und Gesang für Auflocke-

rung und Entspannung. Außerdem schließt jede Stunde mit dem gemeinsamen Stretching ab. Die Wülfratherin Verena Arnz kam eher durch Zufall an das Konzept. Im Oktober besuchte sie die Kursleiterausbildung. Und Erfurt, wo sie ihre Kurse dann anbieten könnte hatte sie vorher schon ausgekundschaftet. Das beste Angebot, „Fit dank Baby“ zu integrieren, hatte die Elternschule am Velberter Klinikum Niederberg. Ein durchorganisiertes Kurssystem, Werbemöglichkeiten über das Quartalsheft und die In-

ternetseite sowie die notwendigen Kursräume sind dort bereits vorhanden. Velbert wurde damit nach Wuppertal der zweite Standort in der Region, an dem das noch recht junge Fitnessangebot überhaupt angeboten wird. Aufgrund der großen Nachfrage wurde neben einem geplanten Kurs auf Anhieb ein zweites Angebot notwendig. „Bisher habe ich die Kurse nicht nach Alter der Kinder getrennt. Aber je nach Anmeldungen werde ich die Angebote entsprechend ausrichten“, sagt Verena Arnz. „Übrigens ist Fit dank Baby nicht nur für Mütter geeignet. Auch Väter dürfen mit ihrem Nachwuchs vorbeischaun.“

**Rheinische Post (Mettann und Erkrath),  
19.04.2012**

# Das „Bodyworkout“ für Mutter und Kind!

Neu in Kärnten ist das Kursangebot fitdankbaby®. Gabriele Eizenberger trainiert Mutter und Kind.

■ (vp). Vielleicht kennen Sie das: Schwangerschaft und Geburt sind vorbei, Bewegung stand lange nicht mehr am Programm. Und selbst wenn man sich dazu entschließt, wieder regelmäßig trainieren zu gehen: Wohin dann mit dem Baby? Mütter, die stillen, können sich noch weniger für einige Zeit von ihrem Kind trennen.

Frauen, denen diese Schwierigkeiten bekannt sind, hilft das fitdankbaby®-Konzept, das nun erstmals in Kärnten ab 1. Februar von Gabriele Eizenberger angeboten wird. 75 Minuten dauert das Training, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt zugeschnitten ist. Eizenberger: „fitdankbaby® ist ein komplettes Körper-Workout mit Übungen für die seitlichen Bauchmuskeln, Beine, Po, Arme, Rücken, Beckenboden, Herz-Kreislauf-System.“

## Übungen mit dem Baby

Das Besondere: Das Baby ist komplett miteingebunden. Ein spezieller Gurt sichert es an der Mutter, das wachsende „Trainingsgewicht“ intensiviert die Übungen mit der Zeit. „Für die Kleinen ist es lustig, wenn sie bei gewissen Übungen die Mama mal von oben sehen.



Die Kursleiterin: Gabriele Eizenberger – hier mit Leni – bietet fitdankbaby® neu in Kärnten an

Außerdem gibt es zwischen durch Übungen und Spiele für die Babys, die sie in ihrer Entwicklung unterstützen“, so die Trainierin, selbst Mutter zweier Töchter. Das Angebot richtet sich an Mütter mit Babys ab drei bis sieben Monaten.

Zum sportlichen Aspekt kommt für die Mütter der soziale Kontakt zu Gleichgesinnten hinzu, man „kommt wieder mal raus“. Die Kleinen machen ihre ersten sozialen Kontakte. Eizenberger bietet die ersten Kurse in Klagenfurt an: „In Villach bin ich noch auf der Suche nach passenden Räumlichkeiten, für Tipps bin ich dankbar.“

Übrigens: Ab April hält Eizenberger auch die beliebten PE-KiP-Kurse für Babys (6 Wochen bis 1. Lebensjahr) erstmals in Kärnten ab. Dabei erleben sie Motorikspiele und vieles mehr, was bei der Entwicklung hilft.

Mutter und Kind trainieren quasi gemeinsam. Ein Gurt (kl. Bild) sichert das Baby

## ZUR SACHE

**Das Konzept** fitdankbaby® gibt es an 80 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**Start der Kurse:** Mittwoch (1. Februar), Donnerstag (8. März) und Mittwoch (11. April), jeweils 10 bis 11.15 Uhr, im Tanzstudio „Dancepoint“ in der St. Veiter Straße. Genügend Parkplätze sind vorhanden. Jeweils acht Kurstermine.

**Anmeldung** (begrenzte Teilnehmerzahl): [www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at) oder [gabriele.eizenberger@fitdankbaby.at](mailto:gabriele.eizenberger@fitdankbaby.at).

**Kärntner Woche, 18.01.2012**

## Hier werden Mami «fitdankbaby®»!

Seit April dieses Jahres gibt es fitdankbaby® endlich auch in der Schweiz!

Barbara Zuppiger, Fitness- und Personaltrainerin mit jahrelanger Erfahrung und dreifache Mami, bietet das Erfolgskonzept aus Augsburg (D) im Zürcher Oberland an.

Schon viele Mami mit ihren Babys haben an den bereits durchgeführten Kursen teilgenommen.

Das Konzept bietet ein dynamisches Gruppentraining, bei dem zuweilen auch neue Freundschaften entstehen und am Rande Erfahrungen ausgetauscht werden.

Die Besonderheit dieses neuen Bewegungskonzeptes ist: Das Baby ist vollkommen in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das «Trainingsgewicht» wächst automatisch mit und erhöht kontinuierlich den Anspruch der Übungen. Bewegungsspiele und Lieder für die Kleinen runden den Kurs ab. Am Ende jeder Stunde können sich grosse und kleine Sportler entspannen.

Barbara Zuppiger erklärt: «Dieses Training verbindet optimal die ersten Kontakte zwischen Mami und Säugling, Spass, Aktivität und die Förderung der motorischen Entwicklung des Kindes.»

Im Juni/Juli hat sie weitere qualifizierte Kursleiterinnen ausgebildet, welche in den verschiedensten Regionen der Schweiz fitdankbaby®-Kurse anbieten werden.

Zwei der Kursleiterinnen, Astrid Löwy und Antje Witzmann, verstärken nun Barbara Zuppiger im Zürcher Oberland.

Daten und Infos unter: [www.fitdankbaby.ch](http://www.fitdankbaby.ch)



Michaela Mitteregger bietet in Leibnitz das neue Fitnessangebot für Mama mit Kind an. KK

## Neues Fitnesskonzept für junge Mütter in Kaindorf

■ Von einer Minute auf die andere ändert sich das Leben mit einem Baby. Doch das soll nicht heißen, dass junge Mütter aufgrund des kleinen Sprösslings auf Fitness verzichten müssen. Ein neues Konzept macht jetzt auch Dank einer gebürtigen Kaindorferin Schule: Das neuartige Fitnesskonzept richtet sich gerade an junge Mütter und vereint Fitness-

training für die Mamas und Babygymnastik für die Kleinen – ideal geeignet für Babys im Alter von drei bis sieben Monaten. Das Baby ist vollkommen in das Bewegungskonzept der Mama eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Ein spezieller fitdankbaby-Tragegurt sorgt für stabilen und sicheren Halt. **WF**



## Kurs für Mütter und Babys

**LEUGGERN (nim)** – Kürzlich endete ein ganz spezieller Kurs für das Mami mit Baby. «Fitdankbaby» ist ein einzigartiges Konzept, bei welchem ein aufbauendes Workout nach der Rückbildungsgymnastik und Sport nach der Geburt mit den Inhalten eines Babykurses (Babygymnastik, Babymassage, Krabbelgruppe) vereint werden. Im Fitnessstil für die Mama wurde die gesamte Muskulatur – vor allem Bauch, Beine, Po und Rücken – gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigend wieder in Form gebracht. Die Babys waren ganz in die Stunde eingebunden und verstärkten mit ihrem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Das Praktische daran ist: Das Trainingsgewicht wächst mit. Die Babys hatten grossen Spass daran, die Übungen gemeinsam mit den Müttern zu erleben.

Zusätzlich wurden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert. So lernten die Mütter auch verschiedene Kniereit- und Fingerspiele sowie Kinderliederverse kennen, die sie nun mit voller Freude auch zuhause anwenden. Es wurde geschwitzt, gelacht, gesungen, geschaukelt, gestärkt, gedehnt und gestretcht. Einig sind sich die Kursteilnehmerinnen, es hat ihnen wie auch ihren Babys Spass gemacht, und so ein Angebot hat im Zuzibiet bisher noch gefehlt.

Der nächste Kurs beginnt am 8. Mai. Anmeldungen werden bei Nina Iacovone Müller, [nina.iacovone@fitdankbaby.ch](mailto:nina.iacovone@fitdankbaby.ch), Tel. 079 282 35 76, entgegengenommen. Das Bild zeigt Kursleiterin Nina Iacovone Müller mit Kursteilnehmerinnen und Babys.

Zürich regio, 09/2011

Die Woche, 8.3.2012

Die Botschaft, 30.04.2012