

GLÜCKLICH

Dank KangaTrail war ich mit Baby auf dem Rücken sportlich aktiv, an der frischen Luft, mit netten Leuten zusammen und habe Jena neu kennengelernt – eine tolle Sache! Zudem habe ich Dani – mittlerweile mit meinem zweiten Kind – immer als sehr hilfsbereit und entgegenkommend erlebt – vielen Dank auch dafür!

Conny

„Ich finde den Yoga-Kurs mit Baby einfach klasse! Jeden Freitag gehe ich mit deutlich mehr Energie aus der Yoga-Stunde heraus und kann entspannt ins Wochenende starten. Ich bin jedes Mal aufs Neue überrascht, wie gut auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingegangen wird, da wir auch alle sehr unterschiedliche Vorerfahrungen mit Yoga haben. Mein Baby ist immer bei mir und ich kann mich ganz in Ruhe auf die Übungen konzentrieren.“

Olivia



Finde deine Mama-und-Baby-Kurse:
www.fit-fuer-2.de/kurse



Auch **die Mamas von Zwillingen** sind herzlich willkommen

Lust auf eine Schnupperstunde?

Na klar, das geht, sofern der Kurs nicht bereits ausgebucht ist. Schau dir dazu die Kurse auf unserer Website www.fit-fuer-2.de an. Wenn in deinem gewünschten Kurs eine Schnupperstunde angeboten wird, dann buche sie dort einfach direkt online. Und sollte keine angeboten sein, dann schreib uns eine E-Mail über unser Kontaktformular, und wir sehen, was wir für dich tun können.

Kennst du uns schon?

Wir sind **Fit-für-2** – mit einem Kurs-Programm, das sich an Schwangere, Mamas und Babys, an Frauen, Kinder sowie junge Eltern richtet. Unser Ziel dabei: **dass du fit, gesund, selbstbewusst und glücklich bist – und dein Nachwuchs ebenso.**

Du findest uns in Jena und Apolda an verschiedenen Indoor-Standorten, oft auch draußen im Grünen. Gut erkennbar an den vielen Kinderwagen oder Babys in der Trage. Denn wir bieten auch Outdoor-Kurse an. Zudem kannst du bei uns Online-Kurse buchen, um zeit- und ortsunabhängig zu trainieren. Schau doch mal auf unsere Website. Dort siehst du alle aktuellen Kurse, die Buchung geht leicht online – viel Spaß beim Entdecken und Dazugehören: www.fit-fuer-2.de

Fit-für-2 GmbH

Kahlaische Straße 31
07745 Jena

Geschäftsführung:
Daniela Adler

Telefon: 0179 7719555
E-Mail: dani@fit-fuer-2.de

Fitfür2



Viele Kurse im Abo günstiger + krankenkassen-zertifiziert

Kurse für Mama & Baby: Gemeinsam aktiv – mit dem süßesten Trainingspartner der Welt

Entdecke die vielen guten Möglichkeiten, dich und dein Baby fit, gesund und glücklich zu halten: vom **Kangatraining** über **Trageberatung** und **Krabbel-Fit** bis zur **Babymassage**.

Kangatraining: Nach der Geburt Figur und Fitness zurückgewinnen

Du fragst dich vielleicht: Sport mit Baby bereits zwei Monate nach der Geburt? Nun, nichts sinnvoller, nichts schöner als das! Denn beim Kangatraining kommt alles zusammen, was postnatal wichtig ist: In einem Mix aus Tanz- und Kraftübungen stärkst du dein Herz-Kreislauf-System, kräftigst Bauch, Beine, Po und Beckenboden und trainierst deinen Rücken. Während du also in rhythmischen Bewegungen zu Guter-Laune-Musik dein Workout genießt, ist dein kleiner Liebling im Kurs dabei. Das festigt auch eure Bindung. Toller Nebeneffekt: Das Kangatraining beruhigt dein Baby. Gut 90 % aller Babys im Kurs schlafen nach 15 Minuten ein. Das Geld und die Gedanken in Richtung Babysitting kannst du dir also sparen. Was braucht's mehr?

Geeignet für: Mamas mit Babys im Alter von 8 Wochen bis 18 Monaten

Yoga mit Baby: Nach der Geburt Energie und Gelassenheit zurückerobert

Keine Frage, als frischgebackene Mama pendelst du zwischen Stillen und Windeln, zwischen Spucktuch und Haushalt. Und vielleicht ist auch dein Schlaf viel zu kurz gekommen. Was du nun brauchst, ist eine Energie-Tankstelle. Und dieser Kurs ist genau das. Durch gezieltes Atmen und fließende Bewegungen tankst du neue Kraft. Du stärkst deine Körpermitte und dein Körperbewusstsein, trainierst deinen Beckenboden und schließt eine eventuelle Rektusdiase. Du erhältst die gute Portion Gelassenheit für all deine To-dos. Doch das Beste: Dein Baby ist im Kurs dabei. So kannst du dich in Ruhe auf das Training konzentrieren, brauchst dich nicht um das Babysitting zu kümmern und auch nicht darum, ob dich dein kleiner Schatz gerade vermisst. Gut, oder?

Geeignet für: Mamas nach dem Wochenbett, mit Babys im Alter von 6 Wochen bis 8 Monaten

KangaTrail: Fitness im Grünen – mit Baby in der Trage

Freu dich auf Walking und Kraftübungen in der Natur. Dein Baby hast du dank Trage ganz nah bei dir. So kommt ihr beide auf eure Kosten. Der Kurs gibt dir alles, was du nach der ersten intensiven Baby-Zeit brauchst: Du triffst Gleichgesinnte, was motiviert. Du hast Abwechslung und das Ganzkörper-Workout, das dich wieder fit macht. Mit dabei: der Fokus auf Bauch, Beine, Po, Beckenboden.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Babys im Alter von 12 Wochen bis 24 Monaten

NordicKanga: Nordic Walking – mit Baby in der Trage

Lass uns die schönsten Wanderwege im Nordic Walking erkunden. Während du dich in diesem Ganzkörper-Workout mit Fokus auf Bauch, Beine, Po und Beckenboden an der frischen Luft auspowerst, macht es sich dein Baby in der Trage bequem, genießt deine Bewegungen und die Nähe zu dir. Ideal, wenn du nach der Schwangerschaft den Weg in die Fitness und Gleichgesinnte suchst.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Babys im Alter von 12 Wochen bis 24 Monaten

BuggySport: Fitness und Fun – mit Baby im Kinderwagen

Schnapp dir dein Baby, den Kinderwagen und dann raus an die frische Luft! Denn jetzt wird geschoben, geschwitzt und gelacht! Du trainierst dein Herz-Kreislaufsystem, stärkst deine Muskeln, straffst deinen Bauch und festigst dein Bindegewebe. Du kommst so richtig in Schwung. Dein Baby guckt dir vom Wagen aus zu, spielt oder schläft. Kurzum: Eine Fitness-Tour mit netten Leuten, die das genauso gut finden wie du.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Babys im Alter von 8 Wochen bis 18 Monaten

Krabbel-Fit: Weil es so viel zu entdecken gibt

Auch Krabbeln will gelernt sein. Spielerisch geht das natürlich am besten. Was sind denn das für weiche, bunte Sachen dort? Und erst die anderen, so warm und rau? Der Kurs ist ausgestattet mit allem, was den Krabbel-Impuls auslöst. Wir singen für die Kleinen, wir basteln und spielen mit ihnen, so dass sie krabbeln, was das Zeug hält. Und während du mitmachst, siehst du, wie dein kleiner Schatz die Welt entdeckt. Das stärkt auch eure Bindung. Wir versprechen dir: Du erlebst Momente für die Ewigkeit. Vielfach geschätzt an diesem Krabbel-Kurs sind zudem der Erfahrungsaustausch zwischen allen Mamas und Papas zu Themen, die auch dir vielleicht unter den Nägeln brennen, sowie die guten Anregungen und Tipps für zuhause.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Babys im Alter von 4 Monaten bis 14 Monaten

Knirpse-Fit: Weil jetzt einfach noch mehr geht

Die ersten Schritte sind gemacht. Jetzt wird die Welt im Rennen, Tanzen, Klettern, Rutschen und Herumtollen weiter entdeckt. Die passenden Impulse gibt's wieder durch unseren bunten Parcours, durch lustige Lieder, Spiele und Basteleien. Das fördert die Sensorik und Feinmotorik, die kreative Ader und das Selbstvertrauen. Doch das Schönste: Du bist dabei, wenn dein kleiner Schatz diese Welt mit all seinen Sinnen entdeckt. Zaubermomente, die du nie vergisst. Sehr beliebt an diesem Spiel- und Bewegungskurs ist übrigens, dass er jede Woche mit neuen Themen und einem neuen Parcours aufwartet. So wird es bestimmt nie langweilig! Und sicher gibt dir auch der Austausch mit anderen aus dem Baby-Mama-Universum ganz viel mit.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Kindern im Alter von 1 bis 2 Jahren

Erste Hilfe: Wie du im Fall der Fälle sofort das Richtige tust

Manchmal entscheiden Sekunden. Wenn ein Baby einen Gegenstand verschluckt hat. Wenn die Atmung aussetzt. Wenn es sich am Kopf verletzt hat. Für diese und weitere Notfälle wappnet dich dieser Kurs. Du lernst, entsprechend zu reagieren und sofort zu helfen. So erhältst du die Sicherheit, die du brauchst und dein Baby den Schutz, den es verdient.

Geeignet für: Eltern und werdende Eltern

Trageberatung: Damit ihr euch beide super wohl fühlt

Wunderbar, dass du dein Baby ganz nah bei dir tragen möchtest. Wie und womit das am besten gelingt, lernst du in diesem Kurs. Schritt für Schritt, mit viel Hintergrundwissen und gemeinsam mit anderen Eltern. Es geht hierbei darum, das Tragen von Anfang an ergonomisch, komfortabel und unkompliziert zu gestalten, so dass ihr euch beide rundum wohl fühlt.

Geeignet für: Eltern und werdende Eltern

Babymassage: So stärkst du das Urvertrauen und die Bindung

Massagen sind mehr als nur eine Wohltat für dein Baby. Sie stärken langfristig vor allem sein Urvertrauen, seine Bindung und seine Abwehrkräfte. Und das fördert eine stabile körperliche und seelische Entwicklung. Die wichtigsten Handgriffe und Massagetechniken lernst du von unserer Hebamme und genießt dabei den Austausch mit anderen Mamas und Papas.

Geeignet für: Mamas/Papas mit Babys im Alter von 10 Wochen bis 6 Monaten