



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 Schwangere: Fit für den Start ins gemeinsame Leben

Gönne dir in dieser für dich besonderen Zeit die wohltuende Kraft von **PreKanga** und **Yoga**. Sie machen dich und dein Baby fit für die Geburt – und für eure gemeinsame Zeit danach.

PreKanga für Schwangere: Kugelrund ins Wohlfühl-Workout

Schwangerengymnastik in modern. Das ist PreKanga, ein Ganzkörper-Workout, das dich gern die gesamte Schwangerschaft begleitet. In einem Mix aus Tanz- und Kraftübungen stärkst du deinen Rücken und Beckenboden, dein Herz-Kreislauf-System und Immunsystem. Das Training löst Verspannungen und lindert nachweislich Schwangerschaftsbeschwerden. Das alles kommt natürlich auch deinem Baby zugute, denn es trainiert automatisch mit. So macht ihr euch beide fit für die Geburt. Doch nicht nur das. PreKanga macht dich toleranter im Umgang mit den Anstrengungen des Alltags und weniger anfällig für Stress. Du setzt jede Menge Glückshormone frei. Und darüber freut sich auch der kleine Schatz in deinem Bauch. Alle Übungen sind auf die Stadien deiner Schwangerschaft abgestimmt. So trainierst du effektiv, vor allem aber sicher.

Geeignet für: 4. bis 40. Schwangerschaftswoche

Yoga für Schwangere: Erfüllt und entspannt in Kopf und Bauch

Eine spannende Zeit bis zur Geburt deines Babys. Neugier, Erschöpfung, Vorfreude, vielleicht sogar ein wenig Angst vor der Geburt, alles ist drin. Ideal, wenn du dir daher die wohlverdiente Entspannung gönnst: Durch einen Mix aus langsamen und sanften Atem- und Kraftübungen stärkst du deinen Rücken, du erlangst Tiefenstabilität und ein gutes Gefühl für deinen sich verändernden Körper. Die Übungen machen dich ausgeglichen, zugleich beweglich und lindern nachweislich Schwangerschaftsbeschwerden. Auch deinem Baby tut das gut. Das alles kann helfen, die Geburt viel einfacher zu gestalten. Alle Übungen sind auf die Phasen deiner Schwangerschaft abgestimmt, so dass euch das Yoga rundum entspannt.

Geeignet für: 4. bis 40. Schwangerschaftswoche

„PreKanga ist die Kombination aus Tanzen und Kräftigungsübungen, stärkt den Rücken und die Kondition und macht einfach Spaß. Es war für mich die perfekte Vorbereitung auf die Geburt.“

Julia



„Dieser Yoga-Kurs war für mich als Schwangere genau das Richtige. Die Kombination aus Kräftigungsübungen, Balance, Dehnung und Atmung haben mich zur Ruhe kommen lassen und mir neue Kraft gegeben.“

Andrea



Finde deinen Schwangeren-Kurs:
www.fit-fuer-2.de/kurse

