

BuggyFit: Das ultimative Workout für Mütter

13.05.2011, 12:46 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Systemtechnology Michael Hertig*



Buggyfit nun auch im Süden Berlins

Was in Amerika und England schon einige Jahre längst der Renner ist, bietet Buggyfit seit April 2009 auch in Deutschland an. Dieses intensive Workout wurde für Frauen nach der Schwangerschaft entwickelt, die durch spezielle Übungen schnell zurück zu ihrer Figur finden wollen. Mit Buggyfit wird Kondition auf und Fett abgebaut, der Körper gestrafft und wieder in Form gebracht.

Eine Trainingsstunde besteht aus einem abwechslungsreichen Mix aus Walking, Aerobic, Pilates, Beckenbodentraining und Übungen für Bauch, Beine und Po. Statt sich für einen Kurs zu verpflichten, funktioniert Buggyfit nach dem "drop in" System. Man zahlt nur, wenn man auch zu den Kursen erscheint, und die Kurskarten gelten 12 Monate. Eine

Stunde kostet 15 €, beim Kauf einer 10er Karte nur 10€. Erstmal schauen, ob es Spaß macht? Kein Problem, für nur 5 € kann auch eine Probestunde stattfinden.

Zurzeit gibt es die Buggyfitkurse in München, Berlin, Ulm, Neu Ulm, Erbach, Penzberg, Murnau und Bad Tölz. Doch schon seit Sommer 2011 wird das ultimative Workout auch noch in anderen Städten Deutschlands angeboten.

Das Besondere an Buggyfit? Das Training findet in verschiedenen Stadtparks statt. Bewegung und Austausch an der frischen Luft - gemeinsam mit anderen jungen Müttern - tun Mutter und Kind gut und auch ein fehlender Babysitter ist nun keine Ausrede mehr! Ab mit den Kleinen in den Kinderwagen und los geht's.

Nach der Geburt eines Kindes hegen die meisten Mütter den Wunsch, etwas für ihre Figur zu tun.

Nicht nur für das eigene Wohlbefinden sondern auch aus gesundheitlicher Sicht ist das richtig und wichtig.

Das Problem:

Im konventionellen Fitnessstudio könne Sie Ihr Kind schlecht in den Trainingsraum mitnehmen.

Die Folge:

Das Kind muss entweder beim Personal einer Kinderbetreuung abgegeben werden, die viele Studios anbieten oder aber Ihr Organisationstalent ist gefragt bei der Organisation eines Babysitters.

Die Lösung:

„Buggyfit – Fitness mit Kind“ Wir möchten, dass Sie auch während Sie Sport machen, Zeit mit Ihrem Kind verbringen können, statt sich Gedanken um den Verbleib Ihres Kindes zu machen. So schlagen Sie 2 Fliegen mit einer Klappe: Sie tun etwas für sich unter professioneller Anleitung unserer Trainer und zeitgleich verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind.

Was wir wollen:

- » Sie körperlich wieder „auf Vordermann“ bringen unter professioneller Anleitung
- » Gleichgesinnte zusammenführen
- » Spaß haben

Was wir nicht wollen:

- » Verkrampftes, ungesundes Trainieren

Im Süden Berlins finden die Kurse dienstags und donnerstags im Britzer Garten, Gemeindepark Lankwitz sowie am Schichauweg statt.

Wer zunächst nur kostenlos schnuppern möchte, fordert einfach per Mail einen Gutschein für eine BuggyFit Stunde an: buggyfitpromo@couponstodate.com

Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Website: www.buggyfit.de/berlin.html sowie per Twitter: twitter.com/buggyfitberlin

Ich freue mich auf Sie!

Isabel Lütgen

Gebietsleiterin Berlin-Süd

Portrait

Die Marke Buggyfit

Qualitäten und Kompetenzen einer Marke.

Die Besonderheit des Konzeptes Buggyfit wurde von der Physiotherapeutin Jana Wetterau entwickelt. Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse von Mamas mit kleinen Babys abgestimmt.

Das Besondere an diesem Konzept:

- » Die Mamas müssen sich nicht um einen Babysitter kümmern
- » Das Baby ist im Kinderwagen immer mit dabei
- » Baby und Buggy wird in das Training mit einbezogen
- » Baby und Mama sind an der frischen Luft

Buggyfit ist eine eingetragene Marke und garantiert so, dass alle Kurse unter diesem Namen nur von zertifizierten durch die Entwicklerin geschulte Trainerinnen durchgeführt werden. Die Kurse werden somit nach einem einheitlichen Konzept mit hoher Qualität geleitet.

News-ID: 537347 • Views: 1291 (Stand: 20.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/537347/BuggyFit-Das-ultimate-Workout-fuer-Muetter.html>