

Frischgebackene Mamas beim Bootcamp und Baby in petto

11.05.2012, 17:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Perfect Training München*



Mama beim Bootcamp

Bootcamps kommen aus dem Militär: Der Trainer fordert bis zur Erschöpfung, holt alles aus den Rekruten heraus – und noch mehr! Schwäche zeigen gilt nicht. Wer aufgibt, bekommt zur Strafe Liegestützen aufgebrummt.

Die Amerikaner prägen Fitnesstrends und wandelten die militärischen Bootcamps in Fitness-Bootcamps um. Seit mehr als 10 Jahren erfreuen sich diese größter Beliebtheit in den USA – es gibt sogar Bootcamps für frischgebackene Mamas!

In Deutschland ist dieser Trend relativ neu. Aber nichtsdestotrotz sind die frischgebackenen Mamas zusammen mit ihren

frischgeschlüpften Babys schon fleißig am Sporteln. Denn die größten Vorteile liegen eindeutig auf der Hand: das Wichtigste ist, dass Kind und Mutter eine tolle gemeinsame Zeit verbringen, lachen und viel erleben. Das Baby schläft im Kinderwagen oder auf eine Decke oder macht bei manchen Übungen sogar mit. Das Bootcamp Training findet draußen statt, so dass beide die Natur entdecken und genießen können. Anstatt eine Babysitter oder eine Kinderbetreuung zu suchen, kommt das Baby einfach mit. Die Mütter lernen andere Mütter und somit Gleichgesinnte kennen. Und schon fast nebenbei wird die Mama fitter, stärker, fühlt sich wohler, beugt Rückenschmerzen vor, stärkt den Beckenboden, verliert überflüssige Pfunde, gibt ihre positive Energie an ihren Partner und hat viel Spaß. Denn die meisten Mütter wollen nicht nur gute Mamis sein, sondern sich als Frau in ihrer alten Figur wieder finden und für den Partner attraktiv bleiben.

Mama Bootcamp ist somit für jede Mama geeignet.

Portrait

Fitness Boot Camp München bietet Kleingruppentraining, welches auf den Trainingsmethoden des Functional Trainings basiert, im Englischen Garten an. Somit bekommt der Teilnehmer den Gleichen Gewinn wie beim Personal Training nur zu einem Bruchteil der Kosten, es ist ein Training für jedermann, ohne Vertragsbindung und bei jedem Wetter.

News-ID: 632110 • Views: 1277 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/632110/Frischgebackene-Mamas-beim-Bootcamp-und-Baby-in-petto.html>