

# Family Fit

Präventionskurse für Eltern und Kinder

ZERTIFIZIERT VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

KOSTENERSTATTUNG MÖGLICH\*



BEWEGUNGSZENTRUM  
**M**OVE **B**ETTER  
*onika Brückner*

## MEIN ANGEBOT FÜR DICH

\* alle Kurse (ausgenommen Stöpselsport und Striezelsport) sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention nach § 20 Abs.4 Nr. 1 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, deine gesetzliche Krankenkasse erstattet die Kurskosten ganz oder teilweise. Bitte erfrage vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse die Kostenübernahme für den jeweiligen Kurs. Wichtig: Die Krankenkassen erstatten die Kurskosten nur, wenn du an mindestens 80% der Kurseinheiten teilgenommen hast.

## MELDE DICH JETZT FÜR DEINEN WUNSCHKURS AN:

Online:	<a href="http://www.bwz-movebetter.de">www.bwz-movebetter.de</a>
E-Mail:	<a href="mailto:move-better@online.de">move-better@online.de</a>
Tel.:	08679 / 9109530

## Von Anfang an professionell begleitet

PILATES FÜR SCHWANGERE      Geburt – ein Ereignis das bewegt  
WAGL-WORKOUT              Schritt für Schritt zurück zur alten Fitness  
PILATES JUNGE MÜTTER      Bye, bye Babybauch – Hallo starke Mitte  
PERFECT SHAPE              Working on myself, by myself, for myself

## Bewegte Kinder sind starke Kinder

STÖPSELSPORT (18-36 Monate)      Bewegen heißt begreifen  
STRIEZELSPORT (3-4 Jahre)      Entwickeln heißt bewegen  
KINDERFIT (6-7 Jahre)      Fitte Kinder haben ´s leichter  
KINDERFIT (8-9 Jahre)      Fitte Kinder haben ´s leichter

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

Bitte überweise die Kursgebühr vor Kursstart auf folgendes Konto:

Monika Brückner

IBAN: DE22 7116 0000 0002 4496 84

BIC: GENODEF1VRR

Der Rücktritt vom bereits gebuchten Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nach Kursstart ist eine Abmeldung vom Kurs mit Kostenrückerstattung nur mit ärztlichem Attest möglich.

### **Corona-Regelung**

Die Kurse finden unter den jeweils aktuell geltenden Pandemie-Regelungen statt (Aktuell 2-G-Regelung).

In den Kursen werden die geltenden Hygienevorschriften eingehalten.

Die Teilnahme an den Kursen ist nur unter den gesetzlich vorgegebenen Bedingungen möglich:

- ❖ Eine eigene Matte ist erforderlich
- ❖ Keine Teilnahme bei Verdacht auf COVID-19 und mit Erkältungssymptomen

#### Anmeldung unter Vorbehalt

Interessierte, die nicht geimpft oder genesen sind, haben die Möglichkeit, sich unter Vorbehalt für die Kurse anzumelden. Die Anmeldung wird erst dann wirksam, wenn Ihre Teilnahme bei Kursbeginn gesetzlich erlaubt ist (also Maßnahmen gelockert werden). Geben Sie dies einfach im Anmeldeformular an.

# PILATES FÜR SCHWANGERE

## dein Kurs für eine aktive, schmerzfreie Kugelzeit

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft. Besonders jetzt ist es wichtig, dich schonend fit zu halten. An diesem Kurs kannst du ab der ersten Woche bis zur Geburt teilnehmen.



Dein Körper leistet im Moment großartiges! Noch nie zuvor musste deine Wirbelsäule so viel Gewicht tragen. Noch nie zuvor musste dein Schulter- und Nackenbereich so viel Ausgleichsarbeit leisten und noch nie zuvor hat sich dein Körperschwerpunkt derartig verschoben. Klar, dass es jetzt vielleicht ab und zu im Rücken zwickt, die Schultern verspannt sind und du dich unwohl fühlst. Aber keine Sorge: mit gezielten, sanften Übungen unterstützt du deinen Körper bei seiner Umstellung, hältst dich fit für die Geburt und lernst mit einer aktiven Atmung für Entspannung, Schmerzreduktion und Wohlbefinden zu sorgen.

Was gibt es schöneres, als diese besondere Zeit schmerzfrei und mit einem positiven Körpergefühl in vollen Zügen zu genießen?

**Montag, 17:30-18:30 Uhr** ab 10.01.2022

**Dauer:** 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

**Mitzubringen:** eigene Gymnastikmatte

## **WAGEL-WORKOUT (auch für Babytrage geeignet)**

**dein Outdoor-Kurs für den Wiedereinstieg in den Sport**



**BABYPFUNDE LOSWERDEN – BECKENBODENTRAINING –**

**ANDERE MAMAS KENNENLERNEN – RÜCKBILDUNG**

Gemeinsam wagen macht einfach mehr Spaß! Du lernst andere Mamas kennen, bewegst dich mit deinem kleinen Schatz an der frischen Luft, stärkst dein Immunsystem und wirst ganz nebenbei deine letzten Babypfunde los!

In zügigem Tempo gehen wir gemeinsam mit Kinderwagen, Babytrage oder Tragetuch eine kleine Runde (3-4km). Mit Kräftigungsübungen stabilisieren wir zwischendurch deinen Beckenboden, trainieren für einen flachen Bauch und mehr Fitness.

**Montag, 09:30-10:30 Uhr** ab 10.01.2022 (bei Glätte oder schlechtem Wetter wird der Kursstart verschoben)

**Dauer:** 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

**Oder:** Melde dich ganz flexibel für einzelne Kursstunden an (7€/h)

# PILATES FÜR JUNGE MÜTTER

## dein Rückbildungskurs für eine starke Körpermitte

Dein Bauch fühlt sich nach der Schwangerschaft noch weich an, du hast evtl. sogar eine Rektusdiastase, dein Beckenboden ist nicht belastbar? Außerdem zwickt



der Rücken, die Schultern und der Nacken sind verspannt? Alles ganz normal! Aber: Gute Rückbildungsgymnastik ist jetzt absolut unerlässlich!!! Falscher Ehrgeiz und ein zu früher Einstieg in dein gewohntes Sportprogramm sind kontraproduktiv, führen langfristig zu Schmerzen und im schlimmsten Fall zu irreversiblen Schäden, die nur operativ behebbar sind.

Dieser Kurs hilft dir, deine Bauchmuskulatur wieder zu kräftigen, eine eventuell vorhandene Rektusdiastase zu schließen, Verspannungen im Brust- und Nackenbereich aktiv zu lösen und den aktiven Bewegungsapparat zu kräftigen. Ziel ist es, den ursprünglichen Fitnesszustand nach der Geburt möglichst schnell wieder zu erreichen und bis etwa zum 1. Geburtstag des Kindes wieder zur vollständigen sportlichen Belastbarkeit zu gelangen.

**Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr** ab 12.01.2022

**Dauer:** 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

**Mitzubringen:** eigene Gymnastikmatte

Dieser Kurs wird von den Kassen ZUSÄTZLICH zur Rückbildungsgymnastik bei Hebammen bezuschusst!

## PERFECT SHAPE

dein Ganzkörperkräftigungstraining für einen fitten, starken und straffen Körper



Ran an den Speck – jetzt wird geschwitzt. Der Beachbody wird im Herbst und Winter gemacht, also: Turnschuhe an und ab auf die Matte.

Mit intensiven Übungen, die auch für Einsteiger geeignet sind, bringen wir die Muskeln zum Brennen, verbrennen jede Menge Kalorien und bringen uns in Bestform. Durch viele Übungsvariationen kannst du genau an deinem derzeitigen Fitnesslevel trainieren und für dich das optimale Training gestalten. Einsteiger tasten sich mit den sanften Varianten heran, Fitnessfreaks geben Vollgas.

**Mittwoch, 17:30-18:30 Uhr** ab 12.01.2022

**Dauer:** 10x60min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Turnschuhe, eigene Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

Bitte beachten: Vor Ort gibt es leider KEINE MÖGLICHKEIT zu duschen!

## STÖPSELSPORT (18-36 MONATE)

### dein Eltern-Kind-Kurs für mehr Bewegungsfreude im Alltag

Kinder brauchen Bewegung – das wissen wir alle. Aber mal ehrlich: immer Spielplatz und Laufrad fahren? Für uns Eltern manchmal ganz schön eintönig oder? Wie wäre es stattdessen mit neuen Bewegungsideen, die ganz



einfach umzusetzen sind, keine große Turnhalle benötigen und nur mit Alltagsmaterial auskommen?

In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder vielseitige Ideen, wie die motorischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen, Balancieren und Werfen spielerisch geschult werden können. *Korken-Zielwurf* in einen umgedrehten Regenschirm – du wirst staunen mit welcher Ausdauer und Motivation dein Kind werfen übt. Und das wichtigste: Absolute Spaßgarantie!

**Montag, 15:00-15:45 Uhr** ab 10.01.2022

**Dauer:** 10x45min; **Kosten:** 100€

**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, eigene Gymnastikmatte

Bitte beachten: es gibt KEINE MÖGLICHKEIT Kinderwägen abzustellen!



## STRIEZELSPORT (3-4 Jahre)

Jetzt wird gesportelt, gespielt und sich ausgepowert!



Du liebst es zu toben, zu kraxeln und zu balancieren? Es macht dir Spaß immer wieder neue Bewegungsformen auszuprobieren? Wenn du eine neue Herausforderung gemeistert hast, bist du dich richtig stolz auf dich?

Klar, denn du bist jetzt kein Kleinkind mehr: du suchst nach immer neuen Grenzen, es macht dir große Freude deine körperlichen Fähigkeiten auszutesten und zu entwickeln und mit anderen Kindern zu interagieren.

Damit deine Freude an Sport und Bewegung erhalten bleibt und du dich motorisch optimal entwickeln kannst, ist es jetzt wichtig, dass du dich möglichst vielseitig bewegst und ausprobierst. Im Kurs „Striezel-Sport“ lernst du deinen Körper bei verschiedensten Bewegungsformen spielerisch kennen. Egal ob Ballprellen, Rolle vorwärts, Geschicklichkeitsparcours oder Jonglieren: der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen immer an erster Stelle.

Der Kurs findet ohne Eltern statt. In Kursstunde 1 und 2 können Eltern optional im Raum bleiben.

**Montag, 16:00-16:45 Uhr** ab 10.01.2022

**Dauer:** 10x45min; **Kosten:** 100€

**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk (Wasser), eigene Gymnastikmatte

# KINDERFIT (6-7 JAHRE und 8-9 JAHRE)

## dein Kurs für ganzheitliche motorische Förderung



Eigentlich bewegst du dich ja echt gerne, aber du kannst dich nicht für eine Sportart entscheiden? Am liebsten würdest du viele verschiedene Bewegungsformen ausprobieren und ohne Wettkampf- und Leistungsdruck

einfach Spaß am Sport haben? Dann bist du genau richtig bei KiFi. Mit verschiedensten Bewegungsformen wie Jonglieren, Turnen, Bewegungsspielen, Ballspielen, usw. schulen wir deine koordinativen Fähigkeiten, deine Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und deine gesunde Haltung.

Da deine Eltern bei der Umsetzung von Sport und Bewegung im Alltag eine zentrale Rolle spielen, erhältst du nach jeder Kursstunde Informationsmaterial, das neben theoretischem Wissen insbesondere Tipps zur Umsetzung von Sport und Bewegung im Familienalltag gibt. Kursstunde 1 und 10 findet gemeinsam mit einem Elternteil statt.

**6-7 Jahre: Mittwoch, 14:00-15:00 Uhr** ab 12.01.2022

**8-9 Jahre: Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr** ab 12.01.2022

**Dauer:** 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

**Dieser Kurs findet in der Schulturnhalle Gendorf statt!**

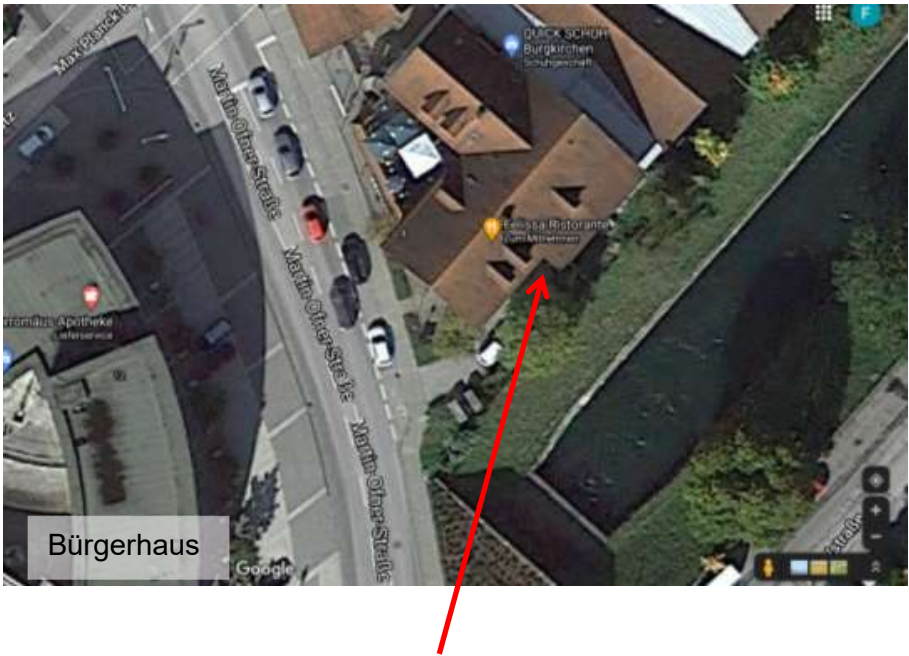
**Mitzubringen:** lockere Kleidung, Turnschuhe, eigene Gymnastikmatte, Getränk (Wasser)

## HIER FINDEN DIE KURSE STATT

Martin-Ofner-Str. 8  
84508 Burgkirchen  
1. Stock

Bitte beachten:

Vor Ort gibt es leider keine Möglichkeit Kinderwägen abzustellen und zu duschen.



Die Kurse finden im Seminarraum der Borromäus Apotheke statt.