

Pressemitteilung

Zur Veröffentlichung in der nächsten Ausgabe

14.02.2011, 11.00 Uhr

BuggyWorkout: Der neue Trendsport mit Kinderwagen ab März auch in Frankfurt

Ab dem 24. März starten Kurse im Günthersburgpark

Frankfurt, 14.02.2011 - In England und den USA ist BuggyWorkout schon seit einiger Zeit die neue Trendsportart für frischgebackene Mütter. Ab sofort wird das Training mit Kinderwagen an der frischen Luft endlich auch in Frankfurt angeboten. Die Kombination aus Ausdauertraining, Kräftigungs- und Dehnungsübungen verwandelt den Spaziergang mit Kind zu einem echten Powerworkout.



[Download Bildmaterial](#)

BuggyWorkout ist speziell auf die Bedürfnisse von Müttern mit Babys zugeschnitten. Das neuartige Trainingskonzept ermöglicht es, sich unter professioneller Anleitung in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu motivieren und fit zu halten. Der Kinderwagen wird dabei zum Trainingsgerät und statt im stickigen Fitnessraum wird an der frischen Luft trainiert. Besonders praktisch finden viele Mütter, dass ihr Kind immer mit dabei ist

und sie nicht auf einen Babysitters angewiesen sind.

Fitnesstrainer und Physiotherapeuten empfehlen die Kombination aus Herz- Kreislauftraining zur Anregung der Fettverbrennung und gezieltem Muskeltraining für den ganzen Körper, speziell für die Haltung, den Rücken und natürlich die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po.

„Es tut einfach gut, etwas für mich und meinen Körper zu tun. Mein Kind kommt an die frische Luft und ich brauche keine zusätzliche Kinderbetreuung“, so eine Kursteilnehmerin. Das neue Trainingskonzept heißt also: Raus aus den vier Wänden, Kind und Kinderwagen geschleppt und ab in den Park.

Alix Steinhoff, Personal Trainerin und selbst zweifache Mutter, bietet bereits seit Anfang 2010 BuggyWorkout in Bad Nauheim und Butzbach an. Trainiert wird in kleinen Gruppen von 6 bis 10 Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von 8 Wochen. Starten darf man nach der Teilnahme an einem Rückbildungskurs, frühestens etwa 12 Wochen nach der Geburt. BuggyWorkout ist ein Training im Freien und kann bei fast jedem Wetter stattfinden.

Ab dem 24. März 2011 starten neue Kurse im Günthersburgpark in Frankfurt.

Leserkontakt:

BuggyWorkout

Telefon +49 (0) 6033 3521664

Homepage: <http://www.buggyworkout.de>

E-Mail: info@buggyworkout.de

Pressekontakt:

BuggyWorkout

Alix Steinhoff - Weiseler Str. 65 - 35510 Butzbach

Telefon +49 (0) 6033 3521664

E-Mail: info@buggyworkout.de

Weitere Informationen und Bildmaterial finden Sie unter:

<http://www.buggyworkout.de/presse>

Zur Veröffentlichung, honorarfrei. Belegexemplar oder Hinweis erbeten.