

## In Zusammenarbeit mit Fit Mams

Fit Mams ist ein Projekt des kantonalen Programms «Bisch fit? Gesundes Körpergewicht». Ziel ist es, gesunde Ernährung und genügend Bewegung bei Schwangeren und Müttern zu fördern.

### Anmeldung

#### Astrid Maurer

Kronenwingert 60, 7000 Chur

Telefon 081 353 38 94

Mobile 079 203 94 29

### Bisch fit.

graubünden-bewegt.ch

[www.nordicwalking-chur.ch](http://www.nordicwalking-chur.ch)

[info@nordicwalking-chur.ch](mailto:info@nordicwalking-chur.ch)



[www.tragelfen.ch](http://www.tragelfen.ch)

## Nordic Walking mit Kind im Tragetuch

Sie können acht Wochen nach der Geburt mit dem Kurs beginnen. Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur und knüpfen Kontakt mit anderen Müttern. Sie fördern Ihren Fitnesszustand, tun etwas für die überflüssigen Schwangerschafts-Kilos und das Kind geniesst zugleich die Körpernähe. Nordic Walking ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont, den Ausdauerzustand verbessert und Spass macht.

**Zeit** Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr  
**Treffpunkt** Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2),  
7000 Chur

**Kosten** 10 Lektionen = CHF 150.–



## Buggyfit – Fitness mit Kind im Kinderwagen

Sie können acht Wochen nach der Geburt mit dem Kurs beginnen. Wollen Sie nach der Geburt wieder fit werden und sich in Ihrem Körper so richtig wohl fühlen? In einem spielerischen Training, das von Freude und Lust an der Bewegung geprägt ist, kräftigen Sie Ihren Beckenboden und verbessern Ihre Haltung. So beugen Sie Rückenschmerzen vor. Auch helfen die Übungen Ihre ursprüngliche Figur wieder zu erlangen und geben Ihnen Kraft für den Alltag. Unter professioneller Anleitung tun Sie etwas gutes für sich, das Spass macht und zugleich können Sie Zeit zusammen mit Ihrem Kind an der frischen Luft verbringen.

**Zeit** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr  
**Treffpunkt** Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2),  
7000 Chur

**Kosten** 10 Lektionen = CHF 150.–

