

Das Angebot für junge Mütter:

## Outdoor Fitnessstraining startet am 23.10. in Herford

Baby und Kinderwagen ausdrücklich erwünscht

HERFORD. Na das ist endlich mal eine klasse Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik und eine tolle Alternative zum Fitness-Studio: „Länger besser leben.“ macht Baby und Kinderwagen zu „Trainingsgeräten“ und schickt die Mutti damit durch den Herforder Aawiesenpark.

An zehn Übungstagen, ab dem 23. Oktober, bleibt der Stress zu Hause. Die Teilnehmerinnen bringen Bauch- und Rückenmuskulatur auf Vordermann, arbeiten an einem strafferen Körper, bauen Stress ab und sammeln mehr Energie für den Alltag mit Kind. So ganz nebenbei geht es dann auch um praktische Fragen, wie man sich richtig ernährt und wie man zum Beispiel den Maxi Cosi aus dem Auto wuchtet, ohne sich die Wirbelsäule zu verbiegen.

Der Tipp von BKK24 Partnerin Anika Krüger (Bild rechts), die sich auf das „Mamafit-Training“ mit Baby spezialisiert hat: „Bitte zuerst das Okay vom Gynäkologen holen und dann durchstarten.“ Darüber

hinaus empfiehlt sie, vorher mindestens zweimal an der Rückbildungsgymnastik teilzunehmen, die von der BKK24 und natürlich auch von weiteren Krankenkassen bezahlt wird.



**MAMAFIT**  
*mit baby*

Übrigens: Wer am „Länger besser leben.“-Programm teilnimmt, bekommt von der BKK24 einen Rabatt auf die Kursgebühren und zahlt für alle zehn Übungstage zusammen nur noch 70 Euro. Für den Fragebogen zum Einstieg, weitere Infos und die Anmeldung zum Kurs einfach anrufen unter Telefon 0521-9276303: