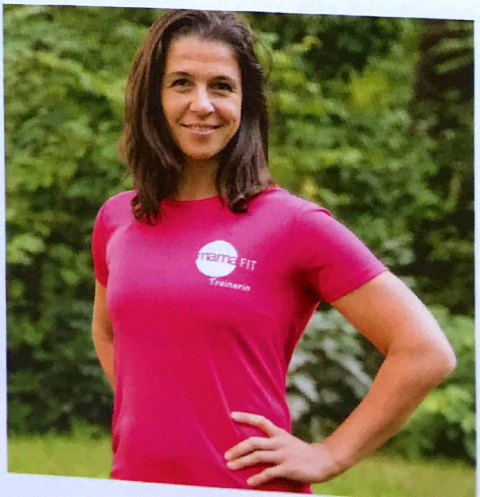
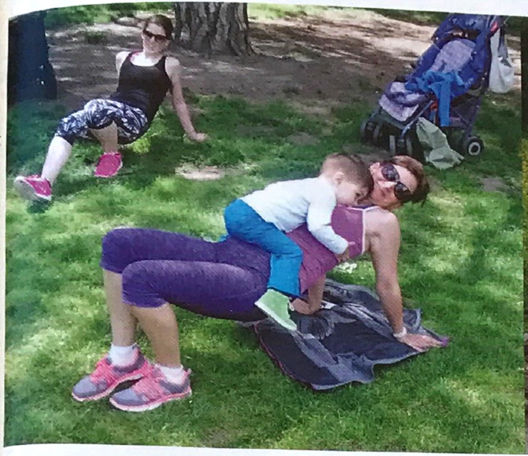
mamaFIT

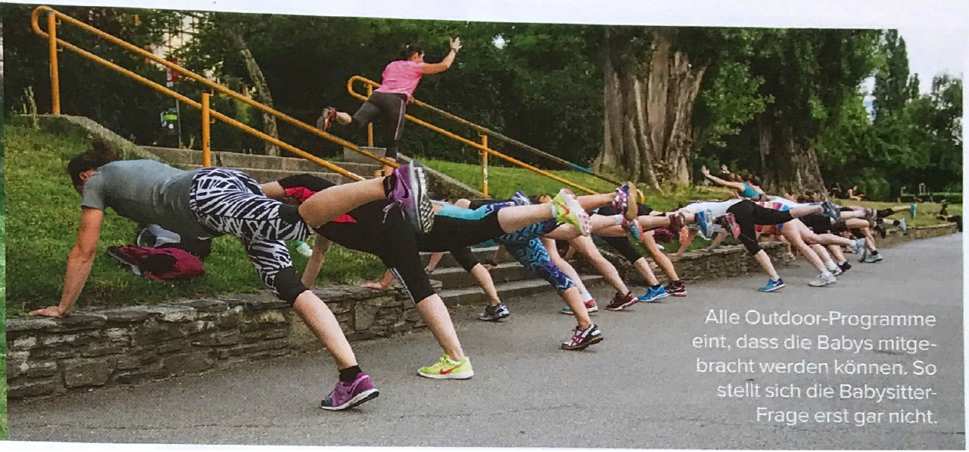
200 Kilometer weiter donauabwärts, zur selben Zeit, ist Iris Floimayr-Dichtl mit einer Gruppe motivierter Frauen in Schönbrunn unterwegs. Die Sportwissenschaftlerin und zweifache Mama bietet seit 2013 Outdoor-Workouts für ihre Zielgruppe an. Mittlerweile gehört mamaFIT zu den größten Outdoor-trainings für Schwangere und Jungmamas in ganz Österreich. In über 50 Parks und Grünanlagen in fünf Bundesländern (Wien, Niederösterreich, Burgenland, Salzburg, Kärnten) gibt es mamaFIT-Angebote. Ob mamaFIT Buggy & me, das Training für Mamas mit Baby im Kinderwagen, mamaFIT carry me, das Training für Mamas mit Baby



in der Tragehilfe, mamaFIT Babybelly & me das Workout für Schwangere – den Kurse liegt ein fundiertes sportwissenschaftliches Konzept zugrunde. „Es ist ein geburtsvorbereitendes und rückbildungsorientiertes Fitnesstraining, bei dem alle gesundheitsre levanten sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit beansprucht werden. Somit werden die Mamas bei uns rundum wieder fit", so Iris Floimayr-Dichtl. Dabei wird ganzjährig draußen trainiert – mit allem, was in Parks und Grünanlagen so zur Verfügung steht, wie Bänke, Stufen, Geländer, Stiegen und Wände. Zusätzlich kommen elastische Bänder zum Einsatz. Praktisch: „Die Kinder sind beim Training dabei – das erspart der Mama den Babysitter und unnötigen Kosten- und Zeitaufwand für Kinderbetreuung. Selbst Zwillingsmamas können mamaFIT ohne Zusatzperson umsetzen", erzählt Iris Floimayr-Dichtl. Aktuell werden alle obigen Formate als gemischte Kurse angeboten. Somit kann man sowohl mit Baby im Bauch als auch im Kinderwagen und in der Tragehilfe zum

Iris Floimayr-Dichtls jahrelange Erfahrung als Sportwissenschaftlerin und Personal Trainer machen sich bei mamaFIT bezahlt. Davon profitieren Schwangere und Jungmamas.
www.mamafit.at





Alle Outdoor-Programme eint, dass die Babys mitgebracht werden können. So stellt sich die Babysitter-Frage erst gar nicht.

© Oreste Schaller (2), mamaFIT.at/planetdicht.com (4)

mamaFIT am Vormittag oder Nachmittag vorbeikommen. Die Übungen werden immer in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass mit jedem Leistungsstand mitgemacht werden kann.