



Fit

Ellmauhof  
FAMILIENRESORT

\*\*\*\*SUPERIOR



DAS FERRENGUT



## **FIT DANK BABY FITNESS FÜR MAMIS MIT BABY FITNESS FOR MUMS WITH BABIES**

Mit den FITDANKBABY® - Trainerinnen Astrid, Kathi, Michi und Sandra  
With the FITDANKBABY® trainers Astrid, Kathi, Michi and Sandra

Winter 2019/20

DAS FAMILIENRESORT ELLMAUHOF

## FITDANKBABY®-MINI

### FITNESS FÜR MAMA UND BABY VON 3-12 MONATE

Während Mama ihre Kraft, Lebensenergie und Fitness steigert hat das Baby Spaß am gemeinsamen Workout und wird zusätzlich durch lustige Kinderlieder, Reime und liebevolle, gemeinsame Momente in seiner Entwicklung gefördert.

Von 3-7 Monaten darf das Baby ganz nah bei Mama sein und das Warm up im eigens entwickelten fitdankbaby® Gurt mit Mama meistern. Neben vielen knackigen Übungen zur Kräftigung von Bauch, Beine, Po und Rücken für Mama, bietet fitdankbaby® den MINIs ab 8 Monaten originelle Bewegungs-ideen und spannende Spiele!

- \* Qualitative Zeit mit deinem Baby
- \* Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden & Rektusdiastase)
- \* Spielideen, Reime, Lieder uvm. für dein Baby

### Bitte mitbringen:

Die Mami: Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

Das Kind: bequeme, anliegende Kleidung (z.B. Body und Strumpfhose/Leggings) und das übliche Babygepäck.

## FITDANKBABY® PRE

### WOHLFÜHLEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bewegung und Wohlbefinden ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt!

Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern die Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen der werdenden Mama dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

## FITDANKBABY® MINI

### FITNESS FOR MUMS AND BABIES FROM 3-12 MONTHS OLD

While mum works on her fitness, improves her strength and boosts her vitality, baby enjoys the workout with her and will also have its development nurtured through fun nursery rhymes and by spending quality, tender time with mum.

From 3-7 months baby can stay very close to mum and do the warm-up with her in the unique fitdankbaby® belt. In addition to lots of snappy exercises to strengthen stomach, legs, bottom and back for mum, fitdankbaby® offers MINIs over the age of 8 months original movement ideas and exciting games!

- \* Quality time with your baby
- \* Support of the body's recovery (pelvic floor and abdominal separation)
- \* Game ideas, rhymes, songs and much more for your baby

### Please bring along:

Mum: sportswear, sports shoes, drinking bottle

Child: comfy, snug-fitting clothing (i.e. bodysuit and tights/leggings) and the usual baby equipment.

## FITDANKBABY® PRE

### WELLNESS IN PREGNANCY

Movement and wellness from the 14th week of pregnancy to birth!

This course nurtures the wellbeing of mum and baby because sport has a positive effect even during pregnancy. Targeted exercises improve strength, mobility and coordination and help the mum-to-be to prevent or alleviate discomfort during pregnancy. There is a particular emphasis on posture and mobility, but relaxation is also covered.

## FITDANKBABY®-KIDS

### AKTIV MIT DEN GROSSEN IM LAUFALTER VON 13-30 MONATE

Bei fitdankbaby®-KIDS kann sich Mama auf ein forderndes, funktionelles Training und auf spannende Bewegungsangebote für ihr Kind freuen!

Das Entwickeln neuer Bewegungsformen sowie das Entdecken von verschiedenen Materialien stehen hier im Vordergrund. Hüpfen, Klettern, Tanzen - in diesem Kurs wird Abwechslung großgeschrieben. Mama begleitet ihr Kind spielend beim Erweitern seiner motorischen Fähigkeiten und trainiert dabei selbst Koordination und Kondition. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken Kraft und Ausdauer und machen fit für den Alltag mit Kleinkind.

Die speziell entwickelten Trainingsgeräte – der fitdankbaby®-Gurt sowie die neue fitdankbaby®-eight – kommen in den KIDS Kursen auf vielfältige Art und Weise zum Einsatz.

#### Bitte mitbringen:

Die Mami: Sportbekleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

Das Kind: bequeme Kleidung

### FITDANKBABY®- AM ELLMAUHOF:

Folgende Kurstermine werden für alle Mamis am Ellmauhof kostenlos angeboten.

13.12., 14.12. und 15.12.	fitdankbaby® MINI & KIDS	
17.12. und 19.12.	fitdankbaby® MINI & KIDS	
11.01., 12.01. und 13.01.	fitdankbaby® MINI & KIDS	
25.01. bis 01.02.	fitdankbaby® MINI & KIDS	Montag, Mittwoch, Freitag
14.03. bis 21.03.	fitdankbaby® MINI & KIDS	Montag, Mittwoch, Freitag
11.04. bis 18.04.	fitdankbaby® MINI & KIDS	Montag, Mittwoch, Freitag

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung bis 08.00 Uhr an der Rezeption. Die genauen Kurszeiten finden Sie in der Morgenpost.

## FITDANKBABY® KIDS

### ACTIVE WITH TODDLERS FROM 13-30 MONTHS OLD

With fitdankbaby® KIDS mum can look forward to challenging, functional training and an exciting range of movements for her child!

The development of new forms of movement and the discovery of different playing materials are the focus of fitdankbaby® KIDS. Jumping, climbing, dancing – on this course the variety of exercises is very important. Mum accompanies her child as they improve their motor skills whilst playing while she herself improves her coordination and condition. Functional exercises with your own body weight improve strength and endurance and make you fit for everyday life with your toddler. The specially-developed training equipment – the fitdankbaby® belt and the new fitdankbaby® eight – is used in a variety of ways on the KIDS courses.

#### Please bring along:

Mum: sportswear, sports shoes, drinking bottle

Child: comfy clothing

### FITDANKBABY® AT THE ELLMAUHOF:

The following course dates are offered free of charge for all mums at the Ellmauhof.

13/12, 14/12 and 15/12	fitdankbaby® MINI & KIDS	
17/12 and 19/12	fitdankbaby® MINI & KIDS	
11/01, 12/01 and 13/01	fitdankbaby® MINI & KIDS	
25/01 to 01/02	fitdankbaby® MINI & KIDS	Monday, Wednesday, Friday
14/03 to 21/03	fitdankbaby® MINI & KIDS	Monday, Wednesday, Friday
11/04 to 18/04	fitdankbaby® MINI & KIDS	Monday, Wednesday, Friday

We look forward to seeing you!

Registration by 8 am at reception.

## FITDANKBABY® - TRAINERIN SANDRA

Ich bin Fitnesstrainerin, geschult in prä- und postnatalem Training und Rektusdiastase zertifiziert! Ich möchte Mamas mit meinen abwechslungsreichen Groupfitnesskursen und dem fitdankbaby® Konzept zu mehr Kraft, Energie und jeder Menge gute Laune im Mami-Alltag verhelfen!

Das fitdankbaby® Konzept geht speziell auf die Bedürfnisse der Frauen in der Schwangerschaft und nach der Geburt ein und ist geeignet für Fitnessanfängerinnen als auch für geübte Sportlerinnen!



### QUALIFIKATIONEN & KURSE:

- \* fitdankbaby PRE
- \* fitdankbaby MINI
- \* fitdankbaby MAXI
- \* fitdankbaby KIDS
- \* fitdankbaby OUTDOOR
- \* fitdankbaby Rektusdiastase zertifiziert
- \* Beckenboden-/Rückbildungstraining
- \* Rettungsschwimmer-Helfer
- \* Studium zur Sportwissenschaft

Selbstverständlich können auch Papas, Omis, Opas... einspringen und mitmachen - alle sind herzlich willkommen! Unser gesamtes Team freut sich sehr auf lustige, spannende, innige fitdankbaby® Stunden mit Dir und Deinem Baby!

## FITDANKBABY® TRAINER SANDRA

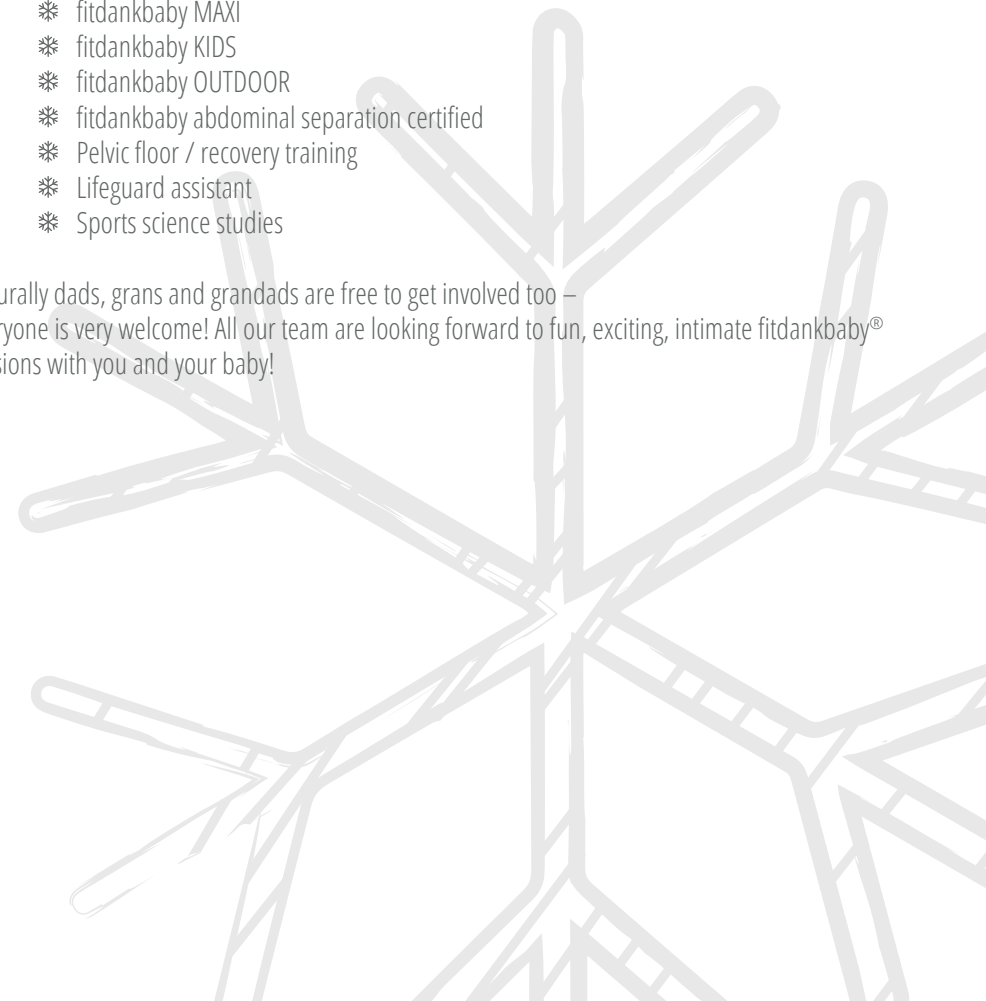
I am a fitness trainer qualified in pre- and post-natal training and abdominal separation certified! With my varied group fitness courses and the fitdankbaby® concept my aim is to help mums feel stronger and more energetic and to really enjoy everyday life!

The fitdankbaby® concept is tailored to the needs of women in pregnancy and after birth and is suitable for newcomers to fitness and seasoned sportswomen alike!

### QUALIFICATIONS & COURSES:

- \* fitdankbaby PRE
- \* fitdankbaby MINI
- \* fitdankbaby MAXI
- \* fitdankbaby KIDS
- \* fitdankbaby OUTDOOR
- \* fitdankbaby abdominal separation certified
- \* Pelvic floor / recovery training
- \* Lifeguard assistant
- \* Sports science studies

Naturally dads, grans and grandads are free to get involved too – everyone is very welcome! All our team are looking forward to fun, exciting, intimate fitdankbaby® sessions with you and your baby!



## FITDANKBABY® - TRAINERIN KATHI

Ich bin Kathi, seit 2017 Trainerin bei fitdankbaby® Pinzgau. Nach der Geburt meiner Tochter wollte ich wieder Sport machen. Doch wie darf man sich nach der Geburt sportlich betätigen? Was ist gut für den Körper, was weniger? Ich wollte unbedingt auf meinen Beckenboden achten und vor allem wollte ich meine kleine Maus unbedingt dabei haben! Da stieß ich glücklicherweise auf das Angebot von MamAktiv – fitdankbaby Pinzgau und meldete mich sofort an. Vom ersten fitdankbaby® Training an mit meinem Kind war ich überzeugt – ich möchte dieses tolle Gefühl weitergeben!

Das Konzept aus Mama-Fitness und die entwicklungsspezifische Förderung des Kindes ist einmalig und einfach toll! Den eigenen Körper wieder spüren, fit werden und das Baby immer dabei!

### QUALIFIKATIONEN & KURSE:

- \* fitdankbaby MINI
- \* fitdankbaby MAXI
- \* fitdankbaby OUTDOOR
- \* fitdankbaby KIDS
- \* fitdankbaby Rektusdiastase zertifiziert
- \* Erste Hilfe Ausbildung für Erwachsene, Kinder & Babys
- \* Groupfitnesstrainerin Kat. C
- \* Rettungsschwimmer-Helfer
- \* Reitlehrerin & Pferdetrainerin

## FITDANKBABY® TRAINER KATHI

I'm Kathi and I've been a trainer with fitdankbaby® Pinzgau since 2017. After the birth of my daughter I wanted to do sport again. But what kind of sports activities can you pursue after giving birth? What is good for the body and what isn't so good? I really wanted to work on my pelvic floor and above all I wanted to have my little darling with me! Then as luck would have it, I came across the MamAktiv - Fitdankbaby Pinzgau offer and registered straightaway. From the very first fitdankbaby® training session with my child I was convinced – I wanted to pass on this great feeling!

The concept of fitness for mum and the development-specific nurturing of the child is unique and really great! Feeling your own body again, getting fit and with your baby with you at all times!

### QUALIFICATIONS & COURSES:

- \* fitdankbaby MINI
- \* fitdankbaby MAXI
- \* fitdankbaby OUTDOOR
- \* fitdankbaby KIDS
- \* fitdankbaby abdominal separation certified
- \* First aid training for adults, children and babies
- \* Group fitness trainer category C
- \* Lifeguard assistant
- \* Riding instructor & horse trainer



## FITDANKBABY® - TRAINERIN MICHI

Ich bin seit 2017 Trainerin bei fitdankbaby® Pinzgau, zweifache Mami und absolut überzeugt von dem einzigartigen Konzept für Mama & Baby! Nachdem mein erstes Kind auf der Welt war, machte ich mich auf die Suche nach einem Kurs, bei dem ich für mich und meinen Körper etwas machen konnte und gleichzeitig aber meinen Sohn nicht abgeben musste. fitdankbaby® geht auf wundervolle Art auf die Babys ein, fördert und fordert sie gleichermaßen und macht so viel Spaß. Das Baby ist immer mit dabei, wird in die Stunde integriert und als Mami kannst du mit sicheren Übungen in und nach der Schwangerschaft fit bleiben oder werden!

### QUALIFIKATIONEN & KURSE:

- ✿ fitdankbaby PRE
- ✿ fitdankbaby MINI
- ✿ fitdankbaby MAXI
- ✿ zert. BeBo®-Kursleiterin für die Frau
- ✿ zert. BeBo®-Kursleiterin für den Mann
- ✿ Volleyball-Trainerin



## FITDANKBABY® - TRAINERIN ASTRID

Ich bin Astrid, seit 2019 Trainierin bei fitdankbaby® Pinzgau. Als Dipl. Ernährungstrainerin liegt mir eine gesunde Lebensweise sehr am Herzen. Während meiner Schwangerschaft stieß ich auf den fitdankbaby PRE Kurs und fühlte mich „rundum“ wohl - es wurde auf Fragen & vor allem Gedanken als werdende Mami eingegangen! Die weiteren Kurse mit meinem Sohn stärkten mich und mein Kleiner hatte so viel Spaß dabei! Für mich stand fest, das möchte ich von Herzen gerne mit weiteren Mami's teilen und in meinen Kursen weitergeben!

### QUALIFIKATIONEN & KURSE:

- ✿ fitdankbaby PRE
- ✿ fitdankbaby MINI
- ✿ fitdankbaby MAXI
- ✿ Groupfitnesstrainerin Kat. C
- ✿ Erste Hilfe Ausbildung
- ✿ Mineralstoffberaterin m. Antlitzanalyse nach Dr. Schüßler
- ✿ Dipl. Ernährungstrainerin



## FITDANKBABY® TRAINER MICHI

I'm a mum of two, have been a trainer with fitdankbaby® Pinzgau since 2017 and am convinced by the unique concept for mum & baby! After giving birth to my first child, I started looking for a course that would allow me to do something for myself and my body together with my son. fitdankbaby® is tailored so wonderfully to the needs of babies, nurturing and stimulating them in equal measure, and is so much fun. Your baby is always with you and is integrated into the lesson, and as a mum you can stay or become fit with safe exercises during and after pregnancy!

### QUALIFICATIONS & COURSES:

- ✿ fitdankbaby PRE
- ✿ fitdankbaby MINI
- ✿ fitdankbaby MAXI
- ✿ certified BeBo® course leader for women
- ✿ certified BeBo® course leader for men
- ✿ Volleyball trainer

## FITDANKBABY® TRAINER ASTRID

I'm Astrid and I've been a trainer with fitdankbaby® Pinzgau since 2019. As a qualified nutrition trainer I am very keen to promote a healthy lifestyle. During my pregnancy I came across the fitdankbaby PRE course and felt an overall sense of wellness – as a mum to be my questions were answered and above all my anxieties were allayed! The further courses with my son built my strength and my little one had so much fun! I was sure that I really wanted to share my knowledge with other mums on my courses!

### QUALIFICATIONS & COURSES:

- ✿ fitdankbaby PRE
- ✿ fitdankbaby MINI
- ✿ fitdankbaby MAXI
- ✿ Group fitness trainer category C
- ✿ First aid training
- ✿ Biochemic practitioner with facial diagnosis according to Dr. Schüßler
- ✿ Qualified nutrition trainer



[WWW.ELLMAUHOF.AT](http://WWW.ELLMAUHOF.AT)

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten ist auf eigene Gefahr. Programmänderungen vorbehalten.  
Participation in all activities is at the individual's own risk. The right to make changes to the programme is reserved.