

## Was muss ich zu den Seminaren mitbringen?

### **Akute Erkrankungen und Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter**

- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)
- Eigene Trinkflasche

### **Aqua-Fit in der Schwangerschaft / Rückbildung im Wasser Aqua-Training postnatal**

- 2 x Badebekleidung (zum Wechseln)
- Ausreichend Handtücher
- Bademantel oder leichte Kleidung für die Theorie-Einheiten
- Badeschlappen
- Ausreichend Wasser zum Trinken (bitte KEINE Glasflaschen)

### **Babymassage**

- Bewegliche Baby- oder Säuglingspuppe mit weichem Stoffkörper
- Leichte, bequeme Kleidung
- Für das bequeme Sitzen am Boden: 1–2 Kissen
- Stoppersocken
- Handtuch (95 x 45 cm) plus kleines Gästehandtuch
- Eigene Trinkflasche

### **Babyschwimmen**

- Wasser geeignete Babypuppe zum Üben (wichtig!)
- 2 x Badebekleidung (zum Wechseln)
- Badeschlappen
- Socken, aber auch leichte Bekleidung (Bermuda-Shorts/ T-Shirt für die Hospitationen am Beckenrand und Theorieanteil)
- Ausreichend Handtücher und Badetücher, evtl. Bademantel, Körperlotion
- Schreibutensilien
- Ausreichend Wasser zum Trinken (bitte KEINE Glasflaschen)

### **Beckenbodentraining (1- und 2-Tagesseminar)**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)!
- Gästehandtuch
- Eigene Trinkflasche

### **Baby- und Kleinkindturnen**

- Bequeme, leichte Kleidung
- Rutschfeste Stoppersocken
- Eigene Trinkflasche

### **Babys Fitness I, II, III**

- Bewegliche Baby- oder Säuglingspuppe
- Leichte, bequeme Kleidung bereits anziehen (zum Sitzen am Boden)
- Rutschfeste Stoppersocken
- Eigene Trinkflasche
- Großes Handtuch

### **Fit am Kinderwagen / Fitness Outdoor / Fitness Outdoor Schwangerschaft**

- Sportschuhe (Outdoor) und Sportbekleidung für drinnen & draußen (regenabweisend / windabweisend)
- Handtuch
- Empfohlen wird ein Buggy oder einen Kinderwagen mitzubringen
- Schreibutensilien
- Eigene Trinkflasche

### **Rückbildung: Fitness Postnatal mit Baby in Köln**

- Bequeme Sportkleidung
- Aerobicsschuhe oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle
- Großes Handtuch
- Babypuppe (es muss KEINE besondere Puppe sein. Es reicht auch ein Stofftier. Es geht um den exemplarischen Gedanken bei den Übungen mit Kind)
- Eigene Trinkflasche
- Markierstifte / Textmarker

### **Fitness Postnatal mit Baby in Augsburg**

- Bequeme Sportkleidung
- Aerobicshuhe oder saubere Sportschuhe mit heller Sohle
- Großes Handtuch
- Babypuppe (es muss KEINE besondere Puppe sein. Es reicht auch ein Stofftier. Es geht um den exemplarischen Gedanken bei den Übungen mit Kind)
- Eigene Trinkflasche
- Markierstifte / Textmarker
- Eigene Trinkflasche und genügend Wasser für den persönlichen Gebrauch

### **Fitness Outdoor! Schwangerschaft – Walking, Nordic Walking & Vitalgymnastik in der Schwangerschaft**

- Bequeme, wetterfeste Sport- oder Wanderkleidung (auch eine zweite Garnitur zum Wechseln)
- Ggf. Regenkleidung / Handschuhe / Stirnband / Mütze
- Geeignete Sportschuhe oder Walkingschuhe für draußen
- Nordic-Walking-Stöcke (alternativ: für 7,- € bei uns auszuleihen)
- Kleiner Rucksack mit Getränk und Snack (Müsliriegel, Apfel, Banane, o.ä.)

### **Kinesiotaping a.p. / p.p. und für Babies, kleine Kinder und Jugendliche**

- Schere
- Stifte: Rosa und Blau
- Pinzette
- Rutschfeste Stoppersocken
- Eigene Trinkflasche
- Hinweis: bei 2–3 Tape-Techniken wird am freien Körper in Unterwäsche) praktiziert

### **Prä- und Postnatal-Trainer\*in**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)!
- Gästehandtuch
- Eigene Trinkflasche

### **Step & Fit in der Schwangerschaft**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)!
- Eigene Trinkflasche

### **Rückbildung: Training Postnatal**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)!
- Gästehandtuch
- Eigene Trinkflasche

### **Rückbildung im frühen Wochenbett**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Socken (Stoppersocken)
- Gästehandtuch
- Eigene Trinkflasche

### **Yoga prä- und postnatal**

- Bequeme Sportkleidung
- Rutschfeste Stopper-Socken
- Yoga-Matte
- Großes Handtuch
- Yoga-Gurt oder Bademantelgürtel (ca. 2 Meter)
- Eigene Trinkflasche

(Stand 4.2024)