

# BUGGYFIT

## in Bewegung mit Kind und Kinderwagen



© by Buggyfit

**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**



**ZEPRA**

**KIG**  
KINDER IM GLEICHGEWICHT



Mit Unterstützung von  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Sie sind Mutter geworden und möchten wieder fit werden?

Ein Buggyfit-Kurs unterstützt Sie dabei. Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach der Schwangerschaft zugeschnitten.

- Sie und Ihr Kind profitieren von der Bewegung an der frischen Luft.
- Sie trainieren Kreislauf, Kraft und Beckenboden.
- Sie lernen andere Mütter kennen und tauschen sich aus.
- Sie erleben gemeinsam die Freude an der Bewegung.

Sie finden einen Kurs in Ihrer Nähe unter:  
**[www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)**

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Im Kanton St.Gallen werden die Buggyfit-Kurse vom Programm «Kinder im Gleichgewicht» unterstützt.

Das Angebot wurde in der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich unter dem Namen PEBS (präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt) mit der Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich entwickelt.