

Mama-Fitness

- Mama macht Sport -



Die Mama steht im Mittelpunkt

Dein(e) Kind(er) stehen an 1.Stelle- na klar!
.. aber wo stehst Du selbst?

Nimm Dir Zeit für Dich & deinen Körper -
und das nicht erst, wenn die Kleinen in der Falle sind.

Komm einfach zu uns in die Peter-Bäumges-Halle

Du kannst dein(e) Kind(er) natürlich mitbringen.
(Alter 3 Monate bis ca. 1 ½ Jahre)

Nach einem gemeinsamen Aufwärmen trainieren wir hauptsächlich die schräge und untere Bauchmuskulatur, den Beckenboden sowie die großen und kleinen Rückenmuskeln. Mit Atem- und Dehnübungen schließen wir die Stunde ab.

Wir freuen uns auf Dich!

Nikola Höpfner (Physiotherapeutin) mit Elisa

Wichtig: Deine letzte Geburt liegt mindestens 3 Monate zurück.

Wann: Freitag 10.30 – 11.30 Uhr
Wo: Peter-Bäumges-Halle, Jahnstr. 1, Schiefbahn
Kursdauer: jeweils ca. 3 Monate
Kursgebühr: 5 € je Übungseinheit (ca. 60 €)

Anmeldungen und Infos: Geschäftsstelle TV Schiefbahn, Tel. 02154-70100 oder info@tv-schiefbahn.de



Die GGG-Regeln sind zu beachten (Geimpft, Genesen, Getestet)