Mama- Workout

Dieser Kurs schließt ideal an die Rückbildung an und hilft dir schonend aber effektiv deine Körpermitte zu stärken! Hier fließen Übungen aus dem Pilates und postnatalen Training ein. Absolut rektusdiastase-sicher und beckenboden-stärkend! Kleine Tabata-Einheiten sorgen für rosige Wangen. Ein Kurs für Mütter, die in netter Atmosphäre ihre Fitness und Gesundheit verbessern wollen. Er dient dem Muskelaufbau, der von der Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogenen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Außerdem erzielst du durch das sanfte Training eine Verbesserung der Haltung und wirst widerstandsfähiger für deinen Baby-Alltag. Wer sich täglich um Familie, Haushalt und noch viel mehr kümmert, braucht regelmäßiges Wohlfühl-Training!

- Du kräftigst den Beckenboden und straffst den Bauch
- Dein Rücken wird gestärkt für den Mama-Alltag
- Du steigerst Deine Fitness und verbrennst Kalorien
  Verspannungen werden gelockert
- Der Kurs findet mit Baby bis zum Alter von 8 Monaten oder ohne Baby statt. Wie es den Mamas besser passt.

Bitte großes Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe, Sportjacke mitbringen.

Die Teilnahme ist nur mit abgeschlossener Rückbildungsgymnastik möglich!

Kursleitung: Sandra Scholz, *lizenzierte Übungsleiterin*

Kursbeginn **Donnerstag 13.März 2025**

Kursdauer: 5 Einheiten von 9.45 – 10.45 Uhr

Kursgebühr: 17,50€ für Mitglieder
47,50€ für Nichtmitglieder

Ort: TVK Gymnastikraum (Pavillon) bei der Grundschule Waldulm

Anmeldung: über das Online Meldeportal unter www.tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher schnell anmelden

Mama- Workout

Dieser Kurs schließt ideal an die Rückbildung an und hilft dir schonend aber effektiv deine Körpermitte zu stärken! Hier fließen Übungen aus dem Pilates und postnatalen Training ein. Absolut rektusdiastase-sicher und beckenboden-stärkend! Kleine Tabata-Einheiten sorgen für rosige Wangen. Ein Kurs für Mütter, die in netter Atmosphäre ihre Fitness und Gesundheit verbessern wollen. Er dient dem Muskelaufbau, der von der Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogenen Muskelgruppen, wie der Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Außerdem erzielst du durch das sanfte Training eine Verbesserung der Haltung und wirst widerstandsfähiger für deinen Baby-Alltag. Wer sich täglich um Familie, Haushalt und noch viel mehr kümmert, braucht regelmäßiges Wohlfühl-Training!

- Du kräftigst den Beckenboden und straffst den Bauch
- Dein Rücken wird gestärkt für den Mama-Alltag
- Du steigerst Deine Fitness und verbrennst Kalorien
  Verspannungen werden gelockert
- Der Kurs findet mit Baby bis zum Alter von 8 Monaten oder ohne Baby statt. Wie es den Mamas besser passt.

Bitte großes Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe, Sportjacke mitbringen.

Die Teilnahme ist nur mit abgeschlossener Rückbildungsgymnastik möglich!

Kursleitung: Sandra Scholz, *lizenzierte Übungsleiterin*

Kursbeginn **Donnerstag 13.März 2025**

Kursdauer: 5 Einheiten von 9.45 – 10.45 Uhr

Kursgebühr: 17,50€ für Mitglieder
47,50€ für Nichtmitglieder

Ort: TVK Gymnastikraum (Pavillon) bei der Grundschule Waldulm

Anmeldung: über das Online Meldeportal unter www.tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher schnell anmelden