

**MamaFit - Baby mit**

Das Bodyforming- und Fitness-Training speziell für Mami´s, die hier ihre Baby (3 bis 8 Monate) mitbringen können.

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Mutter mit Kind nach **abgeschlossener Rückbildungsgymnastik!**

**MamaFit** bietet, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

**MamaFit** ist ein Sport- und Bewegungsprogramm bei dem speziell auf die körperlichen Besonderheiten Rücksicht genommen und eingegangen wird.

**MamaFit** erzielt folgende Wirkungen:

* Unterstützung der natürlichen Rückbildungsprozesse
* Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
* Richtiges Training der Bauchmuskeln
* Verbesserung der äußeren Haltung
* Eine straffere Figur
* Fitness
* Steigerung des Selbstwertgefühls
* Kontakt zu anderen Müttern
* Unabhängigkeitsgefühl der Mutter von Dritten

Bitte großes Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe, Sportjacke mitbringen.

**Kursleitung:** Sandra Scholz, *lizenzierte Übungsleiterin*



**Termine:** 6 x Donnerstags ab

 **8.November 2018**

**Kurs 1:** 9.30 – 10.30Uhr

**Kurs 2:** 10.30 – 11.30 Uhr

**Kursgebühr:** 24,-€ für Mitglieder

 30,-€ für Nichtmitglieder

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Ort:**  TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.



**MamaFit - Baby mit**

Das Bodyforming- und Fitness-Training speziell für Mami´s, die hier ihre Baby (3 bis 8 Monate) mitbringen können.

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Mutter mit Kind nach **abgeschlossener Rückbildungsgymnastik!**

**MamaFit** bietet, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

**MamaFit** ist ein Sport- und Bewegungsprogramm bei dem speziell auf die körperlichen Besonderheiten Rücksicht genommen und eingegangen wird.

**MamaFit** erzielt folgende Wirkungen:

* Unterstützung der natürlichen Rückbildungsprozesse
* Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
* Richtiges Training der Bauchmuskeln
* Verbesserung der äußeren Haltung
* Eine straffere Figur
* Fitness
* Steigerung des Selbstwertgefühls
* Kontakt zu anderen Müttern
* Unabhängigkeitsgefühl der Mutter von Dritten

Bitte großes Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe, Sportjacke mitbringen.

**Kursleitung:** Sandra Scholz, *lizenzierte Übungsleiterin*

**Termine:** 6 x Donnerstags ab

**8.November 2018**

**Kurs 1:** 9.30 – 10.30 Uhr

**Kurs 2:** 10.30 – 11.30 Uhr

**Kursgebühr:** 24,-€ für Mitglieder

 30,-€ für Nichtmitglieder

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Ort:**  TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

**Anmeldung:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-427649. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.