

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
14.März 2019

Kurs 1: 9.30 – 10.30Uhr

Kurs 2: 10.30 – 11.30 Uhr

Kursgebühr: 20,-€ für Mitglieder
25,-€ 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.

