

## 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  
**7. November 2019**

**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. 07842-996980

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

