MamaFit - Baby mit

Das Bodyforming- und Fitness-Training speziell für Mami´s, die hier ihre Babys (3 bis 8 Monate) mitbringen können.
Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm in der Halle und draußen 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 und etwas Spielzeug für das Kind mitbringen.

Kursleitung: Sandra Scholz, *lizenzierte Übungsleiterin*

Kursbeginn **Donnerstag, 14.September 2023**

Kursdauer: 6 Einheiten von 10.00 – 11.00 Uhr

Kursgebühr: 18,-€ für Mitglieder
48,-€ für Nichtmitglieder

Zahlbar vor Kursbeginn

Ort: TVK Gymnastikraum (Pavillon) an der Grundschule **Waldulm**

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
daher schnell anmelden