MAMA FITNESS * BRING DEIN BABY MIT!

ALLE EINZELHEITEN FINDEST DU
IM QR-CODE ODER UNTER
HTTPS://WWW.DJKOBERMAESSING.D
E/ABTEILUNG/GYMNASTIK.HTML

Veranstalter: DJK Obermässing

Veranstaltungsort: Schulturnhalle Obermässing

Kursleiter: Susanne Graf

Anmeldung telefonisch unter 0151/57800151

MAMA FITNESS ♥ BRING DEIN BABY MIT

- Dein Rückbildungskurs liegt hinter dir, du bist aber noch nicht auf deinem alten Fitnesslevel wie vor der Schwangerschaft?
- Dein Rücken schmerzt vom vielen Tragen deines Babys?
- Du machst Sport, aber die Übungen fühlen sich anders an als vor der Schwangerschaft?
- Du möchtest Sport machen, hast aber keine Betreuung für dein Baby?

Fühlst du dich angesprochen?

Dann bist du hier genau richtig :)

Bei Mama Fitness lernst du ein gutes
Körpergefühl zu entwickeln und die
Herausforderung, die das Muttersein mit sich
bringt, optimal zu bewältigen. Dir wird
vermittelt, wie du deine Haltung verbessern und
was du für deine Figur alles tun kannst.
Rückenschmerzen, Nackenverspannungen,
Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach
einer strafferen Figur sind gute Gründe dieses
vielseitige Ganzkörpertraining anzugehen.

Seite 1 von 2

Du unterstützt deinen natürlichen Rückbildungsprozess und kehrst schrittweise in deine "alte" Fitnessform zurück, während dein Baby mit dabei ist, dir zusieht und bei manchen Übungen auch aktiv daran beteiligt ist - wenn du das willst.

Wann geht's los: Freitag, 1. April 2022 um 11 Uhr (8 Fitnesseinheiten a' 90 Min.)

Wo: Schulturnhalle Obermässing (Präsenzkurs, sofern dies die Corona Beschränkungen erlauben)

Kursleitung: Susanne Graf (DOSB-Übungsleiterin C; Weiterbildung -Mama fit Baby mit- DTB-Akademie Hessen)

Kosten:

Vereinsmitglieder 40 EUR (mit Redondoball 48 EUR) Nichtmitglieder 50 EUR (mit Redondoball 58 EUR)

Anmeldung telefonisch bei Susanne Graf unter 0151/57800151

Dein Baby sollte mindestens 3 Monate alt sein und nicht nur deine volle Aufmerksamkeit benötigen Alle Termine: 1.4. / 8.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6.

Veranstalter: DJK Obermässing
Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Seite 2 von 2