

Kursbeschreibung

MamaWORKOUT mit Babybauch

Fit und aktiv mit Babybauch – egal, in welcher Schwangerschaftswoche!

Schwangerschaft und Geburt stellen deinen Körper vor zahlreiche Herausforderungen. MamaWORKOUT ist ein Ganzkörpertraining für alle Trimester, bei dem die Gesundheit von Mutter und Kind an erster Stelle steht. Mit angepassten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen wirst du fit und bleibst belastbar. Zusätzlich bekommst du viele Infos rund ums Thema Training und Körper in der Schwangerschaft. Abschließende Entspannungsübungen sorgen für Wohlbefinden in jeder Schwangerschaftswoche.

Beginn: Mittwoch, 29.03.2023 von 18 bis 19 Uhr
6 Termine jeweils mittwochs (*letzter Termin am 10.05.2023.*
Am 12.04.2023 findet kein Kurs statt!)

Kosten: 6 Kurstermine **90,00 Euro**

MamaBALANCE für Mütter

Stark und entspannt – nach der Geburt wieder richtig in Form kommen!

Nimm dir Zeit für dich! Der Alltag mit Kind braucht viel Energie und dein Körper ist nach der Geburt noch nicht wieder der Alte. Stillen und Tragen verlangen deinem Körper viel ab. Du brauchst starke Muskeln, geschmeidige Gelenke und einen entspannten Geist. Bauch, Rücken und Beckenboden stehen bei MamaBALANCE im Fokus, begleitet von Infos zu deinem Körper nach der Geburt. Mit der Kombination aus Beweglichkeits- und Stabilisationstraining auf der Matte und an unseren Flexx-Geräten startest du jedes Mal ein bisschen fitter in den Tag. Die Rückbildung bei der Hebamme sollte vor Kursbeginn abgeschlossen sein.

Beginn: Donnerstag, 30.03.2023 von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr
6 Termine jeweils donnerstags (*letzter Termin am 11.05.2023.*
Am 13.04.2023 findet kein Kurs statt!)

Kosten: 6 Kurstermine **90,00 Euro**