



Kurs

MamaSport

mit oder ohne Kind

24.10.-19.12. von 10-11 Uhr
in Klein Lengden



Mama trainiert weiter - egal wie lang die Schwangerschaft zurück liegt. Eine Rückbildung ist nicht nach 8 Wochen abgeschlossen. Wir trainieren weiter an deinem Fundament: Unterstützende Atmung, Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und Hüfte sowie Körperhaltung und Kraft für deinen Körper. Du trainierst ganzheitlich alle deine Muskeln, die direkt und indirekt mit dem Beckenboden verbunden sind. Neben einem reflexives Beckenbodentraining liegt der Schwerpunkt somit auch auf deinen Schwachstellen Schulter und Rücken.

Du wirst wieder fit für deinen Alltag!



Kosten: 40,-
Ermäßigung möglich!



Anmeldung unter
familienzentrum.gleichen@evlka.de
05592-927003

