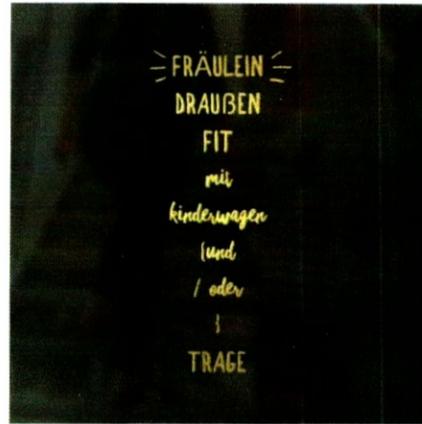


Du hast Lust auf Fitness
Kind Zeit an der
ist dieser Kurs genau
besonders
achte ich genau auf
beziehen wir deinen



und möchtest dabei mit deinem
frischen Luft verbringen? Dann
richtig für dich. Bei dem
beckenschonenden Training
dich als Mami und natürlich
Sonnenschein mit ein.

Apropos Sonnenschein... Sonne und damit Vitamin D tanken hilft dir für dein Wohlbefinden und stärkt deine Knochen. Auch bei Regen wagen wir uns natürlich nach draußen.

Zum Warm UP treffen wir uns am

Ort : Parkplatz Gemeindezentrum am Schloss

Elsa Brandström – Str 5 in 35510 Butzbach

Darauf folgt ein Power- Walking mit Kinderwagen oder Babytrage.

Im Schloßpark widme ich mich mit gezieltem Rückentraining den Bedürfnissen für dich als Mami. Im Alltag fehlt uns Müttern oft eine weitere Hand. Wir werden kreativ, was wir mit einer Hand alles anstellen können, vergessen, dabei aber doch zu schnell unsere eigene Haltung.

Spezielle Kräftigungsübungen für deine Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur dürfen deshalb natürlich nicht fehlen. Hier ist Zeit für dich und deinen Körper.

Das ein-stündige Training mit einer Stretching-Phase endet mit wohltuender Entspannung, die dir wieder Kraft für deinen Alltag und deine Aufgaben gibt.

Das Training findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt.

Termine : MONTAGS

Uhrzeit : 9:30 – 10:30

Kosten 40 Euro (4-er Karte buchbar – ohne Vertragsbindung)

Anmeldung : per Mail an Jasmin@sporttherapieweiss.com

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Einstieg ca. 8 bis 10 Wochen nach spontaner Entbindung und ca. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt
- erfolgreicher Check-Up beim Gynäkologen (sechs bis zehn Wochen nach der Entbindung)
- mindestens 4 Einheiten des Rückbildungskurses sollten bereits absolviert worden sein

