



NEU – beim Turnverein

Mama WORKOUT Beckenbodenkräftigung (Level 1) – ohne Baby – 10 Teilnehmerinnen

Was: Im Kurs verbinden wir die Inhalte eines Rückbildungskurses mit sanftem Fitnessstraining. Der Kurs ist für frisch gebackene Mamas, die ab der siebten Woche nach der Geburt wieder mit dem Training beginnen wollen. Gemeinsam lernen wir den Beckenboden wahrzunehmen, ihn anzusteuern, zu kontrollieren und zu kräftigen. Jede Stunde setzen wir einen anderen Schwerpunkt und steigern die Intensität dabei kontinuierlich. Zeit für dich und deinen Körper. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trinken und ein Handtuch mitbringen.

Wann: Ab dem 21.03. – 23.05.2023; 20:15 – 21:15 Uhr, Kurs endet nach 10 Einheiten

Wo: TV 1883 Bischofsheim, Rheinstr.49, 65474 Bischofsheim, Treffpunkt ist am Haupteingang

Kursleitung: Christine Zwick –per WhatsApp/SMS: 0176 432 119 54 – ich rufe zurück
Qualifikation: Verena Wiechers & Team - Akademie für Prä- & Postnatales Training – Fortbildung für Postnatales Training

Preis: TV-Mitglieder: 50€ und ohne Mitgliedschaft: 80€. (Achtung: Der Mama WORKOUT Beckenbodenkräftigung Kurs ist keine Krankenkassenleistung. Bitte vorab mit der Krankenkasse abklären. Für die Kostenübernahme geben wir keine Garantie.)