

MAMI FIT OUTDOOR

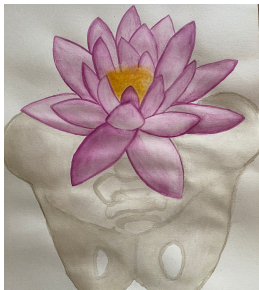
der Kurs für Mama & Baby / Kleinkind



Mami Fit Outdoor ist ein Training in der Natur mit deinem Baby / Kleinkind. Im Fokus steht die Verbesserung des Fettstoffwechsels und das Training unseres ganzen Körpers mit dem Schwerpunkt auf Beckenboden, tiefer Bauch und Rückenmuskulatur. Bei Schlechtwetter Indoor.

Beckenbodentraining Intensiv / Rückbildend

Beckenbodentraining Intensiv & Rückbildend richtet sich an alle Frauen die nach der Schwangerschaft ihren Beckenboden wahrnehmen & trainieren möchten. Der Körper wird sanft aktiviert und bewegt, Muskeln werden gekräftigt, Stoffwechsel und Fettverbrennung wird angekurbelt. Der Beckenboden gewinnt seine funktionelle Aktivität zurück, die Körperhaltung kommt wieder ins Lot, dies verändert die Körperform und strafft die Konturen.



Übungen zur Körperhaltung, Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung stehen dabei im Vordergrund. Gerne bring Dein Baby / Kleinkind zum Kurs mit!

Herbstkurse:

Start: Dienstag 10.10.2023 - Grabenstätt
9.00 Uhr Mami Fit Outdoor (8 Kurse - Kosten 99€)
10.15 Uhr Beckenboden Intensiv / Rückbildend (10 Kurse - Kosten 129€)
Diese Präventionskurse - werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst

Infos: Katharina Pauer
0157-38300986 - katharina-pauer@gmx.de



Instagram



Präventionstrainerin
Fitness Fachwirtin IHK
Prä- & Postnataltrainerin
Mami Sports Trainerin

