

Neu Neu Neu Neu



Wohlfühl-Training für Schwangere!

So bleibst du fit und beweglich mit Babybauch!

Ich begleite dich durch die schöne und spannende Zeit deiner Schwangerschaft!

- Du stabilisierst Schwangerschafts-angemessen deine Körpermitte
- Du verbesserst deine Haltung und stärkst deinen Rücken
- Du mobilisierst und entspannst deinen gesamten Körper
- Du bereitest deinen Körper auf die Geburt vor
- Du triffst andere Schwangere

Termin: Montags, ab 13. Januar 2020 18.00 – 19.00 Uhr, 10 Treffen
Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum
Leitung: Sandra Wagner
Kursgebühren: 150,00 € (Handouts und Mama WORKOUT-DVD fürs Training Zuhause im Preis inbegriffen)



Mama WORKOUT Beckenboden

Ab 6-8 Wochen nach der Geburt, wenn Abschlussuntersuchung beim Arzt gemacht wurde

Ideal für die Rückbildungsphase geeignet!

Ich begleite dich auf dem Weg zurück zum Wohlfühlkörper und **dein Baby kommt einfach mit!**

- Du lernst, den Beckenboden funktional einzusetzen
- Du kräftigst und straffst die Körpermitte
- Du verbesserst deine Haltung und stärkst den Rücken
- Du baust langsam Ganzkörper-Fitness auf
- Dein Baby darf dabei sein!

Mama WORKOUT Beckenboden eignet sich auch gut, wenn die Schwangerschaft/Entbindung zwar schon länger zurück liegt, der Beckenboden jedoch immer noch Probleme bereitet.

Termin: Montags, ab 13. Januar 2020 17.00 – 18.00 Uhr, 10 Treffen
Ort: Wentalhalle, Gymnastikraum
Leitung: Sandra Wagner
Kursgebühren: 120,00 € (Handouts fürs Training Zuhause im Preis inbegriffen)

Krankenkassenbezuschung je nach Kasse bei beiden Kursen möglich

Wenn Ihr Interesse habt, meldet Euch bei der Geschäftsstelle des TV Steinheim, 07329/1300 oder info@turnverein-steinheim.de