

Mama Fit – Baby mit!

Mutter sein – trotzdem aktiv bleiben, ein wichtiges Thema für fast jede frisch gebackene Mama. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags.

Das Konzept von MamaFit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

Kursstarts 2017: 16. Januar 2017
24. April 2017
18. September 2017

10 Termine (in den Schulferien findet kein Kurs statt)

Kurszeit: Montag 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten: SVF – Mitglieder 60,00 €
Nichtmitglieder 80,00 €

Kursort: Sportzentrum LOOP, Multifunktionsraum (Bühlstr. 145, 70736 Fellbach)

Leitung: Julia Marschner

Auskünfte und Kursanmeldungen über marschner@svfellbach.de oder
Tel.: 0711 / 586905

Mama Fit – Baby mit!

Mutter sein – trotzdem aktiv bleiben, ein wichtiges Thema für fast jede frisch gebackene Mama. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags.

Das Konzept von MamaFit enthält, über eine klassische Rückbildung hinaus, ein zielgruppenorientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

Kursstarts 2017: 16. Januar 2017
24. April 2017
18. September 2017

10 Termine (in den Schulferien findet kein Kurs statt)

Kurszeit: Montag 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten: SVF – Mitglieder 60,00 €
Nichtmitglieder 80,00 €

Kursort: Sportzentrum LOOP, Multifunktionsraum (Bühlstr. 145, 70736 Fellbach)

Leitung: Julia Marschner

Auskünfte und Kursanmeldungen über marschner@svfellbach.de oder
Tel.: 0711 / 586905