



Outdoor Ganzkörper- Kraftausdauertraining nach der Schwangerschaft



Du möchtest nach deiner Schwangerschaft wieder fit werden und Zeit für Sport in Deinem neuen Alltag finden? Dann ist der LAUFMAMALAUF „Fit mit Kind und Kinderwagen/Trage“-Outdoorkurs perfekt für Dich.

Der Kinderwagenkurs ist speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach der Schwangerschaft und Geburt zugeschnitten und kann nach der Rückbildung besucht werden.

Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.

Und das Beste? Dein Baby ist im Kinderwagen oder der Trage immer mit dabei.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Trinkflasche für Dich und zwei 1 Liter Wasserflaschen als Hanteln

Wann: Freitags 09:30 Uhr (Dauer 60 Minuten) Einstieg
jederzeit möglich!

Start: 08.09.2023

Kursgebühr: 110€ p. Pers. für 10 Einheiten in 12 Wochen

Kursort: Parkplatz Klosterstraße, 64653 Lorsch

Leitung: Vera Montag, Physiotherapeutin