

# LAUFMAMALAUF

Du möchtest nach Deiner Schwangerschaft wieder fit werden und Zeit für Sport in Deinem 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- & rückergerichtete 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 mit dabei!

Bitte eine Matte und zwei 1 Liter Wasserflaschen als Hanteln mitbringen

Wann: Freitags 09.30 Uhr (60 Minuten) Einstieg jederzeit möglich! Start 08.09.2023

Kosten: 110€ für 10 Einheiten in 12 Wochen.

Kursleitung: Vera Montag, Physiotherapeutin

Kursort: Parkplatz Klosterstraße, 64653 Lorsch



Mütter & Familienzentrum



Mütter- und Familienzentrum Lorsch  
In der Dieterswiese 6  
64653 Lorsch

Anmeldung unter: [Info@muetze-lorsch.de](mailto:Info@muetze-lorsch.de)