



# SPORT-PRÄVENTIONS- KURS

zertifiziert von den meisten gesetzlichen Krankenkassen!

**HALTUNG & BEWEGUNG** durch Ganzkörpertraining

## **MAMA-FIT mit BABY**

Du hast zum Wohle des Nachwuchses deine eigenes Wohlbefinden immer wieder in den Hintergrund stellen müssen. Durch zu wenig und einseitige Bewegung, fühlst du dich manchmal verspannt, unbeweglich und kraftlos und die zusätzlichen Babypfunde wollen einfach nicht purzeln? Jetzt ist dein Baby gut in der Welt angekommen, die Zeitfenster für dich werden größer und die Physis ist wieder bereit für SPORT (Bauchspalte geschlossen, Beckenboden nahezu stabil). Jetzt ist es an der Zeit! Wir machen gemeinsam gesundheitsfördernde Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Ausdauer-Übungen. Du wirst sehen, wie viel Spaß, SPORT in der Gruppe macht und dein Baby ist mit dabei.

**AB FREITAG - 14. JAN. 2022**

**9:30 UHR - OUTDOOR**

- DAUER 60 MINUTEN
- KURSLÄNGE 10 WOCHEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- SPORTBEKLEIDUNG, LAUFSCHUHE, GETRÄNK UND YOGAMATTE
- KOSTEN 100 EURO

Da es sich um einen zertifizierten Kurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu **90%** der Kursgebühr. Bei einer Buchung ohne Kostenübernahme gelten folgende Gebühren: € 30 für Mitglieder,

- € 55 für Nichtmitglieder der SG Randersacker
- Wir trainieren Outdoor, haben aber auch Indoor Möglichkeiten, es gilt 2-G

ANMELDUNG BEI YVONNE RAMOS GÁLVEZ - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

