



# **NEU ! NEU ! NEU !**

## **PRÄVENTIONS - KURS - mit Kinderwagen**

zertifiziert von den meisten gesetzlichen Krankenkassen!

### **HALTUNG & BEWEGUNG** durch Ganzkörpertraining

Kurs ID: 39999

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 machen kann und dein Baby ist immer mit dabei.

*Bewegung ist der Motor für körperliches und seelisches Wohlbefinden.*

## **AB FREITAG 12. APRIL 2019**

- ZEIT 9:45 -10:45 UHR
- DAUER 12 WOCHEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- KOSTEN: 100 EURO

Da es sich hierbei um einen zertifizierten Kurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu **90%** der Kursgebühr. Der Teilnehmer trägt daher nur einen kleinen Teil der Kosten selbst. Bei einer Buchung ohne Kostenübernahme gelten die üblichen Gebühren von € 30,- für Mitglieder und € 55,- für Nicht-Mitglieder der SGR.

AUSSTATTUNG: SPORTBEKLEIDUNG UND LAUFSCHUHE,  
GETRÄNK UND ISOMATTE MIT DABEI, WIR BLEIBEN OUTDOOR

- ANMELDUNG BEI YVONNE THOMAS - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

