

Neuer Kurs Ab September 2011 – **MamaFit mit Baby**

Glücklich Mutter sein – und gleichermaßen in die eigene Kraft als Frau zurückfinden

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des *Mutter-Alltags*.

In diesem Kurs wird auf die speziellen körperlichen Besonderheiten der Kursteilnehmerinnen eingegangen. MamaFit geht über eine klassische Rückbildung hinaus und bietet ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys nicht nur dabei sein dürfen, sondern auf Wunsch der Mutter auch in Übungen integriert werden können.

Der Kurs findet in kleinen Gruppen mit mindestens 3 und maximal 10 Teilnehmern statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ab ca. 8 Wochen nach der Geburt
Termin: Donnerstags 10-11 Uhr

Beitrag: keine Mitgliedschaft erforderlich
10er Karte 120,- Euro
Einzelne Kurseinheiten: 14,- Euro

Angebot für Mitglieder
ist kostenfrei.

Die Nutzung des Studios ist vor und nachdem MamaFit Kurs kostenfrei möglich. Ebenso wie eine Dusch- und Nachruhezit im Saunabereich.

Anmeldungen direkt im Alster Loft oder telefonisch unter 040 – 275 123.

Im 2. Stock!

