

Neu beim Turnverein Rielasingen

Mama´s starke Mitte



Dieser Kurs ist an alle Mamas, zusammen mit ihrem Kleinkind, gerichtet.

Dein Körper hat in letzter Zeit mit der Schwangerschaft und der Geburt, unglaubliches geleistet.

Im Wochenbett und in den ersten Monaten danach hast du deinem Körper bereits die wichtige Pause und nötige Aufmerksamkeit geschenkt.

Aber jetzt – wie geht es weiter ???

Der Alltag hält dich stets auf Trab - und wo haben jetzt noch die Übungen für deine Starke Mitte Platz?

Dieser spezielle Kurs ist genau auf deinen veränderten Körper und Mamabauch ausgerichtet. Keine Mama soll unter Inkontinenz leiden, Becken- oder Rückenschmerzen haben oder das geliebte Babybäuchlein verstecken müssen.

Wir trainieren ganzheitlich, effektiv und mit viel Spass!!

Es geht besonders um den Beckenboden, denn er spielt eine tragende Rolle in deinem Leben. Zusammen mit deiner Bauch- und Rückenmuskulatur bildet er eine Einheit – DEINE STARKE MITTE

Schenke dir eine Stunde,

der Fokus ist auf dich und deinen Körper, mit sanften Übungen, Zeit zur Körperwahrnehmung und Entspannung gerichtet.

Die Babys können und dürfen mit dabei sein. Sie liegen auf großen Matten und schauen ihren Mama`s voller Neugierde zu.

Wo: Gymnastikraum Talwiesenhalle

Wann: Montags 9:30- 10:30Uhr (Start ist der 07.Februar 2022)

Mitzubringen: grosses Handtuch für dich und dein Baby

Bitte melde dich direkt bei der Übungsleiterin Judith Raible an, sie ist selbst im Jahr 2021 Mama geworden, unter:

judith.raible@turnverein-rielasingen.de