



Mama fit Æ Baby mit

Mama fit Æ Baby mit: was ist das?

Mama fit- Baby mit ist ein gesundheitsorientiertes Sport- und Bewegungsprogramm das Mütter über die klassische Rückbildung hinaus unterstützt, regelmäßige Bewegung in ihr Leben zu integrieren und (wieder) zu körperlicher, seelischer und sozialer Balance zu finden.

Das Konzept von *Mama fit . Baby mit* enthält über eine klassische Rückbildung hinaus ein zielgruppenorientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys dabei sein dürfen (und dann in die Übungen integriert werden), aber nicht müssen.

Der Kurs ist sowohl mama- als auch kindgerecht gestaltet.

An wen genau richtet sich der Kurs?

Der Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen und das Baby zwischen 5 und 12 Monaten sein.

Ein Arzt muss die Teilnahmefähigkeit (also die Fähigkeit leichte sportliche Tätigkeiten auszuführen) vor der ersten Kursstunde bestätigen.

Ziele und Inhalte des Kurses:

- Unterstützung der natürlichen Rückbildungsprozesse
- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Steigerung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Verbesserung der Haltung und eine straffere Figur
- Atmung und Entspannung wahrnehmen
- Rückenbeschwerden lindern
- Kontakt zu anderen Müttern
- Gemeinsam Spaß haben

Kursdaten:

Kurszeit: Dienstag 9.30-10.30 Uhr

Kursort: Sportraum bei der Firma Pfister (Am Wammesknopf 32)

Kursleitung: DTB Kursleiterin Jessica Purschke

Kurskosten: 4" /Kursstunde für Vereinsmitglieder, 8" /Kursstunde für Nichtmitglieder (Abrechnung kursweise, nicht stundengenau)

Weitere Informationen: www.kiss-stammheim.de

Interessenten melden sich für Anmeldung, Schnuppertermine oder Anmeldung gerne unter kiss@tv-stammheim.de.