

## Mamaworkout Ganzkörpertraining

### Sportkurs für Mütter nach der Rückbildung

Die Mütter können ihre Babies (Kinder) mit zum Sportkurs nehmen, brauchen also keinen Babysitter. Außerdem ist der Kurs krankenkassenzertifiziert. Das bedeutet, der Kurs gilt als Präventionskurs und wird von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

#### **Inhalt des Kurses**

Du möchtest Dich endlich wieder wohl fühlen in Deinen Körper? Beim Mamaworkout Ganzkörpertraining werden Bauch, Beine, Po und der Beckenboden durch abwechslungsreiche Übungen gekräftigt.

Als Trainingsgeräte nutzen wir ganz alltagstauglich auch mal Ballons, Lappen oder Bierkisten. Zudem möchte ich euch zeigen, wie ihr Bewegung im Alltag integrieren könnt.

Tauscht euch mit anderen Müttern über ihre neue Situation als Mama aus und lernt auch Entspannungsübungen.

#### **Zielgruppe**

Der Kurs ist sowohl für frisch gebackene Mamas, als auch für erfahrene Mütter, die wieder InShape kommen wollen. Voraussetzung ist jedoch mindestens 5 Wochen absolvierte Rückbildung. Zum Kurs dürfen Babies und Kinder gerne mitgebracht werden.

---

#### **Veranstalter**

Jagoda Matic von Mamas Fitte Mitte.

#### **Veranstaltungsort**

Bremen-Arsten und Weyhe

#### **Termine**

Ab Sommer 2023

Laufzeit: 10 Wochen Programm

Wöchentlich 1 Einheit à 60 Minuten.

#### **Ansprechperson:**

Jagoda Matic

#### **E-Mail-Adresse:**

[mamasfittemitte@gmx.de](mailto:mamasfittemitte@gmx.de)

#### **Internetadresse:**

[www.mamasfittemitte.de](http://www.mamasfittemitte.de)

#### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

Bitte erfragen