

## Mamaworkout

Dieser Kurs baut auf die Rückbildungskurse auf und eignet sich ab dem dritten Monat nach der Geburt. Da ein Kurs nicht ausreicht, um nach der Geburt wieder fit zu werden, ist Mamaworkout die perfekte, erweiterte Rückbildung, mit Beckenboden- plus Ganzkörpertraining.

Mit viel Spaß und Musik wird der gesamte Körper (Fokus auf der Rückenmuskulatur) gestärkt. Die Stunde schließt mit Entspannungsübungen ab.

Gönne dir diese Auszeit, die dir gute Laune, Fitness und Gesundheit bringt !

**Montag, 20.00 – 21.00 Uhr**

Ort: Bethanienhaus, Hemmstraße 152

*Kursleiterin: Ilga Kessling, Fitnesstrainerin A/B Lizenz, Personaltrainerin*

Kosten: 8 Termine 100 €

### **Ein Angebot von:**

Bremer Hebammengemeinschaft

### **Veranstaltungsort:**

Bethanienhaus

### **Adresse:**

Hemmstraße 152

28215 Bremen

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

[info@bremerhebammengemeinschaft.de](mailto:info@bremerhebammengemeinschaft.de)

### **Internetadresse:**

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

### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

### **Kosten:**

100 € (8 Termine)