



AB MITTWOCH 12.01.2022 IMMER 8:15 – 9:15UHR
YOUNG MAMA FIT

Von Müttern für Mütter entwickelt (ab 8 Wochen nach der Geburt)

Die körperliche Fitness und hier im speziellen das Kraftniveau ist maßgeblich am eigenen Wohlbefinden beteiligt. Das Training hin zur persönlichen Fitness und Wohlbefinden kommt für Mütter jedoch in den ersten Lebensjahren des Kindes oft zu kurz. Die in diesem Kurs vermittelten Übungen könne Sie zu Hause mit oder ohne Ihrem Kind durchführen. Hauptaugenmerk in diesen 10 Kureinheiten liegt im funktionellen Ganzkörpertraining ohne Geräte.

Ziele des Kurses:

- Erlernen der Anatomie des Bewegungsapparates
- Sensibilisierung auf die Bedeutung der Muskulatur
- Erlernen von Grundübungen für das Training zu Hause
- Interaktiver Gruppenaustausch

Wo?

Tanja´s Yogawelt,
Robert-Koch-Str. 25,
84489 Burghausen

Wann?

Ab Mittwoch 12.01. 2022,
immer 8:15-9:15 Uhr

Dauer:

10x60 min.

Kosten:

125€

Kursleitung:

Franziska Hartl
(Physiotherapeutin)