

Buggy Outdoor Training **-Raus aus dem Mami-Alltag-**

Ihr seid vor kurzem Mama geworden, eure Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen und ihr fragt euch:

Wie werde ich wieder fit mit Kind?

Wie kann ich ein positives Körpergefühl entwickeln ?

Mit Bewegung an der frischen Luft !

Ihr wollt etwas für die Figur machen, euch an der frischen Luft bewegen und wollt /könnt euer Kind nicht abgeben ?

Der Kneipp-Verein bietet ab 10.04.2018 von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr einen neuen Outdoor Kurs mit Kind an.

Treffpunkt ist der Galgenbergturm
Friedrichstraße 53
66583 Spiesen-Elversberg

Wir freuen uns auf euch und euer Baby!



© Ilyna - Fotolia.com

#159804354

Bewegung an der frischen Luft stärkt das Wohlbefinden und das Immunsystem..

Vorteile:

- kein Babysitter, denn euer Baby ist dabei
- gemeinsames Ziel
- frische Luft und Spaß
- wirkungsvolles Training mit schnell sichtbaren Erfolgen
- optimales Beckenbodentraining
- Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- effektives Ganzkörpertraining

Trainiert werden 60 Minuten.

Ihr könnt mitmachen, sobald die Rückbildung abgeschlossen und die Rektusdiastase weitestgehend zurückgebildet ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Teilt uns bei der Anmeldung bitte auch das Geburtsdatum eures Kindes mit.

Was bringt ihr mit?

- Kinderwagen / Buggy (geländegängig) und /oder Tragtuch / Tragehilfe
- wetterangepasste Kleidung für euer Kind und euch
- Getränke/ Snacks für euer Kind und euch
- ggf. Sonnenschutz

**Willkommen sind Mamas und Papas
aber auch Omas und Opas ...**

Wann:
Ab Dienstag, 10.04.2018
10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Wo:
Galgenbergturm
Friedrichstraße 53
66583 Spiesen-Elversberg

Wer?
Kind im Tragetuch oder Buggy
Inkl. Mama, Papa, Oma oder Opa

Kosten für 5 Termine:
Mitglieder: 20 Euro
Nichtmitglieder: 30 Euro

Leitung:
Lisa Hoffmann

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Lisa Hoffmann
lihoma221@googlemail.com

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich

Wir freuen uns auf euch!



Outdoor Fit mit Kind



**im Buggy oder
Tragetuch**

**Ab Dienstag
10.04.2018
10.30 Uhr - 11.30 Uhr**