

## 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 dienstags und donnerstags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr zwei neue Outdoor Kurse 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 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, 22.05.2018  
und  
Donnerstag, 24.05.2018  
jeweils  
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](mailto:lihoma221@googlemail.com)

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

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)  
[www.kneipp-verein-spiesen.de](http://www.kneipp-verein-spiesen.de)

**Anmeldung ist erforderlich**

**Wir freuen uns auf euch!**



# Outdoor Fit mit Kind



## im Buggy oder Tragetuch

**Dienstag, 22.05.2018  
und  
Donnerstag, 24.05.2018  
jeweils  
10.30 Uhr - 11.30 Uhr**