

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

Ihr seid vor kurzem Mama geworden und eure Rückbildungsgymnastik ist abgeschlossen und 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 Spiesen e.V. bietet ab Montag, 13.8.2018 von 18.00 bis 19.00 Uhr und Donnerstag, 16.08.2018 von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr zwei neue Outdoor Kurse mit Kind an.

Treffpunkt ist Di & Do am Galgenbergturm
Friedrichstraße 53, 66583 Spiesen-Elv.

Wir freuen uns auf euch und euer Baby!



© Iryna - 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.

Der Kurs ist auch für Papis geeignet, die ein paar Liegestütze mehr packen wollen und den Sixspeck gegen Sixpack tauschen werden.

Was bringt ihr mit?

- Kinderwagen/ Buggy (geländegängig) und/oder Tragetuch/ 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:
Mo 18:00 Uhr
Do 10:30 Uhr

Wo:
Galgenbergturm
Friedrichstraße 53, 66583 Elversberg

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

Was?
Outdoor Fitness
mit Kind an der frischen Luft und
viel Spaß

Kosten für 10 Termine:
- Mitglieder: 25 Euro
- Nichtmitglieder: 40 Euro

Leitung:
Lisa Hoffmann

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Lisa Hoffmann
lihoma221@googlemail.com

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900
ute.born-hort@kneipp-verein-spiesen.de

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

Anmeldung ist erforderlich

**Wir freuen uns wieder auf euch!
Es geht wieder los ab dem
13.08.18**



Outdoor Fit mit Kind



**Im
Buggy oder Tragetuch**

**Mo 18:00
Do 10:30
Am Galgenbergturm**