



So funktioniert *Fit*



FitMoms

zurück zur deiner *Stärke*

mit Baby
möglich!



9. Jan - 12. Mrz
jeden Dienstag
10.15-11.15 im
Anbau /draußen



30€ (Mitglieder)
70€ (Nicht-Mitglieder)



SV Althegnenberg e.v.



Nimm dir Zeit für *Dich*



Genieße 10 **FitMoms - Einheiten**, welche
Dich im Mama-Alltag **aufrichten & stärken**

FitMoms

dein Weg zurück zur starken Mitte & aufrechter Haltung



Erlebe, wie Du postnatal deine Fitness zurückgewinnen kannst. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung Deines Rumpfes, um die Heilung einer eventuellen noch bestehenden Rectusdiastase zu unterstützen. Ich vermittele Dir essenzielles Wissen, um Deine Haltung zu verbessern und Deinen Rücken langfristig zu stärken. Zusätzlich bekommst Du praktische Tipps für den Alltag nach der Geburt - denn hier entstehen die häufigsten Beschwerden.

Dieser Kurs ist ideal für: Mamas, die ihre Haltung verbessern, Rückenschmerzen lindern und ein neues Körperbewusstsein schaffen möchten

Da mir Deine Bewegungsqualität ein besonderes Anliegen ist, ist der Kurs auf **maximal 12 Teilnehmerinnen** beschränkt.

Bitte bringe Deine eigene Matte mit.
Bis bald, Deine Sarah!

Du hast Fragen? Melde dich gerne bei mir:
01723290988



So funktioniert *Fit*.de

Hier gehts zum Anmeldeformular:
Ausgefüllt an kassiererin@sv-althegegnen.de

