Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Buggy und Beutel - Funktionelles Outdoor-Training für Mamas nach der Rückbildung mit Kinderwagen, Buggy oder Tragehilfe mit Baby ab ca. 3 Monate – 2 Jahre

fortlaifender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer dienstags

Mama macht Sport und Dein Baby ist immer dabei! In einem Beckenboden- und (gerade) Bauchmuskelschonenden Workout aufbauend auf deiner Rückbildung trainierst Du Deine Kraft und Ausdauer! Dein Baby wird immer mal wieder bei einigen Übungen integriert, damit es auch den kleinen Personaltrainern nicht langweilig wird. Du kannst Dein Kind jederzeit stillen, neu wickeln oder füttern. Durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel wie z.B Hanteln, Tubes oder Pilatesbälle etc. wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht abgerundet. Damit setzt Du immer wieder neue Trainingsreize, es wird nie langweilig und Du wirst schnell wieder fit.

Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor - ja, auch im Winter! Bei Regen trainieren wir -sofern vorhanden - geschützt unter einem grossen Dach. Für kalte Temperaturen empfehlen wir Kleider im Zwiebel-Prinzip und eine warme Decke für dein Baby. Du wirst staunen wie viele Glückshormone ein Workout an der frischen Luft aktiviert und wie friedlich dein Baby währenddessen schlummert. Bei Sturm- und Unwetter wird der Kurs aber selbstverständlich verschoben.

Sportpark Eggenfelden, , 84307 Eggenfelden

Referentin
Anne Zauner

Kosten
5er-Flexicard: 70 Euro
10er-Flexicard: 130 Euro
auch als Präventionskurs (8 Einheiten) buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-30 10:34:40

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de