KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Knirps & Knackpo - Funktionelle Ganzkörperkräftigung nach der Rückbildung mit Baby von ca. 3 – 10 Monaten

fortlaufender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer montags

Mama macht Sport und Dein Baby macht mit! Dein Baby ist nicht nur dabei, es ist Bestandteil des Workouts und wird bei den meisten Übungen aktiv integriert, sei es als zusätzliches Gewicht zur Intensitätssteigerung oder als kleiner Motivator mit seinem Lächeln. Die Trainingsstunde ist optimal auf die Bedürfnisse von Mamas mit Baby zugeschnitten. Bewegungsspiele und -lieder zwischen den Workoutsequenzen sorgen dafür, dass es auch den kleinen Personaltrainern nicht langweilig wird und Du mit Spass an deinem Knackpo und einer schlanken und starken Körpermitte arbeiten kannst.

Du kannst dein Kind dennoch jederzeit stillen, neu wickeln oder füttern. Sollte dein Baby gerade friedlich schlafen, geht es auch ohne Baby – Du bekommst stattdessen eine entsprechende Hantel/ Gewicht

Was dich erwartet:
Workout zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit Baby
Schwerpunkt ist die Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
Funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen
Spass beim gemeinsamen Training
Spielideen und Bewegungslieder zur Entwicklungsunterstützung für Dein Baby

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Ort
Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

Referentin
Anne Zauner

Kosten
4er Block: 55 Euro
8er Block: 100 Euro
auch als Präventionskurs buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-30 10:26:33

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