



Mama fit – Baby mit!

Der Kurs richtet sich an alle Mamas mit Baby, die nach der Rückbildung wieder etwas für sich und ihren Körper tun wollen.

Es erwartet dich:

- Straffung deiner Körpermitte
- Kräftigung deiner Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung deiner Rückenbeweglichkeit und deiner aufrechten Haltung.

ACHTUNG: Die Rückbildungsgymnastik bei einer Hebamme sollte erfolgt sein und ist "NICHT" Leistung des Kurses.

Termine: ab 24.09.2024 bis 26.11.2024 (10 x 60 Minuten)

jeweils 11:00 – 12:00 Uhr

Kursleitung: Gina Schick, B-Lizenz Prävention + Gesundheit,

DTB-Kursleiterin „Mama fit – Baby mit“

Wo: MTV-Sportzentrum, Foyer, Turnerstr. 31-33, 55120 Mainz-Mombach

Kosten: Vereinsmitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 106,00 Euro

Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Krabbeldecke und das Lieblingsspielzeug deines Babys.

Die Anmeldung ist ab sofort über unsere Homepage oder QR-Code möglich.

www.mombacher-turnverein.de → Sportangebot → Kursangebote



**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**



Dein Sport. Dein Verein.