

## Mama Fitness

Das Angebot Mama Fitness bietet Müttern nach der Rückbildung ein zielgruppenorientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining.

Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 9:30 – 10:30 Uhr  
Wo: TB Sporthalle

Der Fokus liegt auf den durch die Geburt/Schwangerschaft geschwächten Muskelgruppen Beckenboden, Bauch, Rumpf und Rücken. Die Übungen werden auf die Teilnehmerinnen spezifisch ausgerichtet, damit eine kontinuierliche sportliche Entwicklung stattfinden kann. Zudem können die Mütter Ihre Babys mit in den Kurs nehmen. Damit die Babys nicht nur auf einer Matte oder in der Trage sind, können sie in unterschiedliche sportliche Übungen integriert werden.

Die Zeit im Mama Fitness gehört den Müttern, damit sie sich auf sich und ihren Körper konzentrieren können. Sie bekommen die Möglichkeit sich wieder sportlich zu betätigen und einen Ausgleich zum „neuen“ Alltag zu erhalten. Darüber hinaus hilft Sport den Anforderungen des Alltags fit entgegen zu treten, sich gegenseitig auszutauschen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Eine Teilnahme ist mit oder ohne Baby möglich, die Rückbildung sollte abgeschlossen sein. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Übungsleiterin



Lisa Humke

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>