

Mama-Fitness beim TVH

Du willst Sport machen und dein Baby/Kleinkind ins Training teilweise integrieren?

Du willst gerne andere Mamas aus Esslingen kennenlernen und dabei wieder fit werden?

Dann freu dich auf unser neues Mama-Fit-Angebot am Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr ab dem 20.09.2024.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Stabilisierung der Körpermitte. Wir kümmern uns verstärkt um deine Rectusdiastase, deinen Beckenboden und deinen unteren Rücken. Natürlich wird der restliche Körper ebenso angesprochen und immer in die Übungen integriert. Somit verschwinden Rückenschmerzen, man ist stabiler und wieder belastbarer, da die Muskulatur „wieder an Ort und Stelle sitzt“. Mama-Fit macht dich stark für den Alltag als Mama ❤️

**Übungsleiterin: Katharina Fingerle, Master, Personaltrainerin, Fitness
Trainerin, staatl. geprüfte Diätassistentin uvm.**

Ort: Sporthalle TV Hegensberg, Breitingenstr. 26, 73732 ES

Wann: Freitags 10.00 Uhr, Beginn: 20. September