



# FIT MIT **KINDERWAGEN**

Du warst mit deiner Figur eigentlich zufrieden, nur die letzten Babypfunde hängen dir immer noch nach? Du warst sportlich, fit und möchtest es auch wieder werden? Du hast nach deinem Baby den Wiedereinstieg in den Sport verpasst und bist damit unzufrieden? Du hattest noch nie einen wirklichen Zugang zu Sport, möchtest aber daran etwas ändern.

Wir starten ein gemeinsames Workout **MIT BABY**.

- ⌘ DU steigerst wieder deine **Grund-Fitness** durch Power Walking
- ⌘ DU verlierst deine **Babypfunde** durch Beckenboden schonendes Training
- ⌘ DU stabilisierst deinen **Rumpf** und beugst Rückenschmerzen vor
- ⌘ DU baust wieder mehr **Muskeln** auf und formst dadurch deinen Körper
- ⌘ DU trainierst gezielt die **Bauchmuskeln** (die Bauchspalte sollte geschlossen sein)
- ⌘ DU stärkst deine **Abwehrkräfte** und die deines Babys durch Bewegung an der Luft
- ⌘ DU bist im direkten **Austausch** mit anderen Müttern

## NEUER KURSSTART !

ab **FREITAG, 11. Januar 2019**

**9:15 – 10:15 Uhr**

Keine Angst, wir fangen sanft an und steigern uns im Laufe des Kurses. Wenn dein Baby schläft ist gut, wenn dein Baby bespaßt werden möchte umso besser. Auch ohne Kinderwagen ist die Teilnahme gut möglich.

- ⌘ Kurslänge: 10 Wochen
- ⌘ Du solltest dich und dein Baby wettergerecht und sportlich Anziehen, ein Getränk, Isomatte und eine Babydecke im Kinderwagen mit dabei haben. Treffpunkt ist an der goldenen Badewanne in Randersacker. Wir trainieren den ersten Teil immer im Freien, für den Bodenteil gehen wir ins Schützenhaus.
- ⌘ Kosten: 30 € für Mitglieder der SG-Randersacker, 50 Euro für nicht Mitglieder +2,75 Kurskarte
- ⌘ Anmeldung: bei Yvonne Thomas - 0177 26 31 33 6 – über Whats-App

**Kein BABYSITTER ! – ist jetzt keine Ausrede mehr!**