

FitnessAtelier

Bewegung. Training. Gesundheit. • Lena Melchert



MamaFit

Dienstags, von 9.00-10.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Teilnahme mit unserer FitnessAtelier 10er Karte
für 89€

Mehrzweckhalle

Hauptstraße 11A, 56472 Lautzenbrücken

Anmeldung unter 02661 3830 oder info@physio-bad-marienbergl.de

Zurück in Bewegung – stark, fit und voller Energie nach der Geburt und Rückbildung.

Die Zeit nach der Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich – auch für deinen Körper. Mit gezieltem Training unterstützen wir dich dabei, deinen Körper zu stärken, dich darin wohlfühlen und neue Kraft für den Alltag mit Baby zu tanken.

Ob Beckenbodentraining, sanftes Ganzkörpertraining oder der Aufbau von Kraft und Ausdauer – wir begleiten dich individuell und kompetent auf deinem Weg zurück in deine sportliche Balance.

Kursinhalte

- Kräftigung der Körpermitte
- Beckenbodenübungen
- Haltungsschulung
- Funktionelles Training
- Mobilität & Dehnung
- Entspannung (optional mit Baby)

Melde dich jetzt an! *Wir freuen uns auf dich.*