

TGH-Kursangebot

Mama Workout

Zurück zu einer stabilen
Körpermitte

Fit werden
nach erfolgreicher
Rückbildung

Mittwochs
10:00-11:00

Trainings-
Restart für
Mamas

Fit & aktiv
mit oder ohne
Baby

Jetzt im neuen
Sparkasse Hanau
SPORTCAMPUS !



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de  

Mama Workout

Endlich ist das Baby da und die Rückbildungsgymnastik ist mittlerweile abgeschlossen.

Was bringt mich zurück in eine Alltags-Fitness? Wie fühle ich mich in meinem Körper wieder wohl?

Der Kurs Mama Workout startet nach der klassischen Rückbildung und ist angepasst an das, was man als frischgebackene Mama darf. Sozusagen ein Warm-Up zurück in eine stabile Körpermitte.

Ein Muskel- und Ausdauertraining mit dem Ziel, die Körperhaltung zu stärken. Das perfekte Training, als Mutter wieder in den Sport einzusteigen und dabei andere Mütter zu treffen. Wer mag, darf das Baby zum Kurs mitbringen.



Kurs-Informationen

Termin: Mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Ort: Kursraum 3

Kursleiterin: Nicole Roth

Anmeldung und weitere Informationen

E-Mail: Nicole.Roth@tg-hanau.de

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.




TGH Gymnastik & Fitness

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Philipp-August-Schleißner-Weg 4 · 63452 Hanau
Tel.: 0 61 81.131 22

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness

 /TG 1837 Hanau Gymnastik und Fitness

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de