

FIT&FUN MUM

Der bewusste Fitness& Aerobic Kurs für Mütter

Möchtest du nach der Entbindung sicher ins Training einsteigen?

Willst du etwas für dich und deinen Körper tun, bist aber unsicher, was schon geht und was nicht?

Suchst du einen Weg um Bauchmuskeln, Beckenboden sowie deinen gesamten Körper nach der Geburt zu stärken und zu formen?

Kannst oder willst du dein Baby noch nicht abgeben?

Dann erlebe bei **fetziger Musik** ein Beckenboden- und Bauchmuskel-aktivierendes **Aerobic Workout**, das deine Ausdauer trainiert und deine Laune hebt.

Vergiss Alltag und Sorgen während der einzigartigen Kombination aus **Ganzkörperworkout und Mobilisation**, das sich an deinem Fitness- und Rückbildungslevel orientiert.

Lerne wie du **Bauch und Beckenboden sanft und effektiv trainierst**, um dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen.

Schwitze und lache zusammen mit deinem Baby und gleichgesinnten Mamas für die **Extraportion an Motivation**.

Während du dich **um dich kümmerst** und deinen Körper wieder für dich erobert, ist dein **Baby immer bei dir** und erkundet auf seine Weise altersgerechtes Spielzeug

Für wen:

Geeignet für Mütter ab 3 Monaten nach der Entbindung ihres Babys,

auch geeignet für Mütter mit Rektusdiastase oder

für Mütter von älteren Kindern.

Babys und weitere (größere) Kinder können gerne mitgebracht werden. Es wird um eine vorherige Rücksprache gebeten.

Preis 99 Euro

Buchung www.sararichert.de/fitfunmum

Kontakt: info@sararichert.de oder 0151 21233027