

Zurück zur Traumfigur

mit Maria Canelos

Neu

PA - 54

Freitag, 9:30 – 10:45 Uhr
mit Schwerpunkt Ausdauer,
Cardio-Dance-Training

Neu

PA – 33

Mittwoch, 9:30 – 10:45 Uhr
mit Schwerpunkt Kräftigung

Neu



Während und nach der Schwangerschaft ist der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt und bedarf eines speziellen Trainings, daher bietet Maria für junge Mamis ein Trainingsprogramm welches die Leistungsfähigkeit wieder steigert und den Körper neu formt.

Bei einem peppigen Cardiotraining, ohne Sprüngen, wird geschwitzt, überschüssige Pfunde abgebaut und die Ausdauer gesteigert. Durch den Einsatz von Hanteln, Therabändern oder anderen Kleingeräten werden Schultergürtel und Arme gekräftigt. Spezielle Übungen für den Beckenboden runden das Programm ab und stärken die Körpermitte und den Rücken. Nach der Entspannung sind die Mamis den Belastungen des Alltags dann wieder bestens gewachsen.

Babys dürfen mitgebracht werden.

Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530

oder www.vfb-hallbergmoos.de



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.