Geschrieben von: Jürgen Maaßmann
Mittwoch, den 31. Januar 2018 um 19:29 Uhr

Neuer Kurs bei der TSG Giengen: Mama fit – Baby mit

Mutter sein- Frau bleiben, ein großes Thema für fast jede frisch gebackene Mutter. Wie fühle ich mich in meinem Körper wieder wohl? Was hält mich fit für den Alltag? Wie finde ich mich in meiner neuen Rolle als Mutter wieder zu recht? Das sind Fragen, die viel beschäftigen. Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer straffen Figur sind Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderung im Alltag.

Zusätzlich stellt die Betreuungsfrage für die meisten Mütter ein großes Problem dar.

Das Konzept von Mama-fit enthält über eine klassische Rückbildung hinaus ein zielgruppenorientiertes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys dabei sein dürfen!

Der Kurs startet am **Dienstag, den 10. April um 10.30 bis 11.30** in der TSG Halle in der Jahnstr. 14 in Giengen.

Trainerin Corinna Gaschler