
TV Stetten TV Stetten

GESUNDHEITSSPORT



NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU



KINDERWAGEN-WALKING mit Kräftigung und Mobilisation

Gemeinsam aktiv - schieb dich fit!

Fitness für Mütter mit Babys/kleinen Kindern. Dieser 60-minütige Kinderwagenkurs ist der ideale Einstieg für alle, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft und andere nette Mütter haben und ihr körperliches Wohlbefinden nach der Geburt wieder steigern möchten. Durch eine abwechslungsreiche Mischung verschiedener Übungen und Fokus auf unterschiedliche Muskelgruppen stellen wir ein abgerundetes und effektives Training sicher.

Wir empfehlen die Teilnahme frühestens acht Wochen nach der Entbindung (bei Kaiserschnitt 12 Wochen). Wichtig ist, dass aus ärztlicher Sicht „grünes Licht“ für sportliche Betätigung gegeben ist.

Beginn: **Freitag, 25.09.2020**
Uhrzeit: **09:30 – 10:30 Uhr**
Termine: **25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10.**
Dauer: 4 Kurseinheiten á 60 Min.
Kosten: Mitglieder: € 25,00 / Nichtmitglieder € 40,00
Treffpunkt: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiterin: Joana Schülein/Physiotherapeutin

Anmeldung und Info in der Geschäftsstelle: Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr unter Tel.: 205516 oder per mail an: gesundheitsport@tv-stetten.de Es ist keine Mitgliedschaft im TV-Stetten nötig. Jede/r ist herzlich willkommen!



Mitzubringen:

Kinderwagen und Kind, wettergerechte Sport-Kleidung, Sportschuhe, Getränke, kleines Handtuch.

Unser TIPP: Ergänzend zu unserem Walking-Treff empfehlen wir den Kurs „Fit mit Baby“ (Kurs F 04)

- Beginn: Donnerstag 24.09.2020 / 10:00 - 11:00 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten
- Kosten: M: € 37,00 / NM € 53,00
- Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
- Kursleiterin: Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin