

Sport am Kinderwagen

Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückerrechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien, du kommst mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde bringen wir zum Schmelzen.

Das Workout richtet sich nach der individuellen Belastbarkeit und Bedürfnislage der trainierenden Mamas.

Start- und Endpunkt der Kursstunde ist das Geburtshaus.

Ich empfehle die Teilnahme frühestens 8 Wochen nach der Entbindung (bei Kaiserschnitt 12 Wochen). Nach oben gibt es keine Alterseinschränkung für dein Kind, solange es im Kinderwagen happy ist.