



Bei der TSV Plattenhardt



Fit durch den Winter mit dem Outdoorkurs **BauchBuggyGo** für Mamas mit Kind!

Beschreibung: **BauchBuggyGo** ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird in dein Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungstraining wird die Fettverbrennung angekurbelt und deine Energie zurückgeholt!

Schwerpunkte bilden der Beckenboden und deine Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen.

Du hast jederzeit die Möglichkeit dein Kind zu stillen, zu wickeln oder zu füttern.

Start: 21. Januar 2020 (8-Wochenkurs)

Uhrzeit: Dienstag 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr (60 Minuten)

Ort: Wald im Plattenhardter Weilerhau

Nähere Infos und Anmeldung: Jacqui Häberle

Jacqueline.Haeberle@tsvplattenhardt.de