

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms

Tel. 05161 - 7871859

Mobil: 0151 - 56944335

E-Mail: gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de

Sportinfo aus dem Gesundheitssport!

BBP wurde aus organisatorischen Gründen auf Montag verlegt. Von 19 - 20 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Süd erwartet die Teilnehmer ein forderndes Training. Mit gut ausgewählten Übungen haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, Ihre Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich zum Schnuppern eingeladen. Eine Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begleiten beim Training wird Euch Clarissa

Fit und Knuddeln – Sport mit Baby

Egal ob sportlich oder ungeübt, um die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen zu nutzen sowie nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden, um gesundheitlichen Spätfolgen wie Gebärmuttersenkung, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen, ist gezielte Gymnastik nach der Geburt eines Kindes sehr wichtig. Mit den Übungen für Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern bringt es schnellen Erfolg, macht Spaß und sorgt für eine gute Figur.

Die Lieblingsjeans passt wieder und auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert. Wichtig ist auch durch die Freude an der Bewegung den Körper, Geist und die Seele wieder in Balance und Einklang zu bringen. Die Gymnastik sollte frühestens nach dem Wochenbett beginnen, also etwa 12 Wochen nach der Entbindung.

Haben wir Sie neugierig gemacht?
Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby.



**Übungszeit: Dienstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Meisterfitness
Claudiusstraße 6 in Walsrode
Um Anmeldung wird gebeten.**

Der Kurs startet ab 3 Teilnehmer! Tel.: 05161 - 7871859