MOMMY's Fitness

Du suchst nach der Schwangerschaft den Wiedereinstieg in die Bewegung?
Du möchtest Gewicht reduzieren, den Körper straffen und die Ausdauer verbessern?
Das ist in diesem Kurs mit und ohne Kind möglich!
Der Kurs ist eine effektive Kombination aus Yoga, Pilates und Body Balance, eine Stunde Ganzkörpertraining.

Folgender Kurs findet nach den Osterferien im UG der ASS (früherer Kraftraum) statt.
Für Mütter mit Kindern von 0 bis 2,5 Jahren - von 10:00-11:00 Uhr
1. Termin, Donnerstag, 16.04. bis 23.07.2026 – 12Termine – außer in den Schulferien.

Teilnahme mit Kind (Kinderwagen/Trage) oder ohne - nach der Rückbildungsgymnastik

Mitzubringen: eine Matte für die Bodenübungen und Getränke.

Die Kursgebühr für 12 Einheiten beträgt: 108,00 € TSV Mitglieder

132,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung ab sofort über das Kurssystem des TSV eBusy

www.tsv-denkendorf.de/kurs

Wir freuen uns auf euch!
TSV Denkendorf

Trainer: Marc-Anthony Hermle

Personal Training
Gruppenoutdoortraining
Gesundheitscoachings und Vorträge
Gesundheitsförderung
Kindergartensport
Sport mit Senioren
Sport mit behinderten Menschen