

Workout
Mama & Baby
Yoga

Sanftes Körpertraining für die Zeit nach der Geburt

Das Ziel ist die Kräftigung der durch die Schwangerschaft stark beanspruchten Körperpartien mit effizientem Training für einen starken Beckenboden. Ein durchtrainiertes Becken kommt schlussendlich auch einem erfüllten Liebesleben zugute.

Training für einen nachhaltig schlanken & durchtrainierten Körper

- Atemübung zur Unterstützung einer aufrechten Haltung
- Beckenboden Kräftigung; Übungen zur Festigung der Tiefenmuskulatur mit Schwerpunkt Bauch, Bein, Po, Busen und Schulter
- Die Babies werden in das Training integriert, spielen oder schlafen
- **Baby Yoga** fördert das Baby geistig & körperlich, hilft der Verdauung und verbessert den Schlaf

Kurs: Montag 10:30-11:30 Uhr, Dienstag 9:00-10:00 Uhr; max. 8 Personen; Es ist immer der richtige Zeitpunkt um mit dem Training zu beginnen - frühestens jedoch 7 Wochen nach der Geburt (außer Ihr Gynäkologe oder Ihre Hebamme empfehlen etwas anderes). 135,- Euro für 10 Einheiten; **Studio:** Gerhart Hauptmannstraße 4/14, 2000 Stockerau

Information & Anmeldung erforderlich!

E-Mail: info@koerpergarten.at
Internet: www.koerpergarten.at
Telefon & Fax: 02266/71 777
Mobil: 0699/123 613 97

Leitung: Mag. Iris Wagnsonner MSc.; Ernährungs- und Stillberaterin (IBCLC); Mama Fitness (Schwangeren-Turnen), Beckenbodentraining, Stillgruppe Stockerau, Fachhandel für Stillprodukte

KÖRPER  GARTEN

