26-7365 Mama Balance– Ganzkörpertraining mit Baby Fitness, Beweglichkeit und Bindung für Dich

Entgelt	45,00 €
Dauer	9x
Kursleitung	Meike Greulich
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Matte, Trinkflasche und Handtuch, und los geht's!
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18, 90522 Oberasbach

Ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout für Mamas, das Fitness und Bindung verbindet. Das Training kombiniert funktionales Training mit HIIT-Elementen und wird individuell an den Trainingsstand der Teilnehmerinnen angepasst.
Im Fokus stehen Beckenboden, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Baby wird teilweise spielerisch in die Übungen mit einbezogen. Ergänzt wird das Training durch Kleingeräte wie Bälle, Gewichte und Booty-Bändern.
Balance-, Koordinations- und Stabilisationsübungen fördern zusätzlich die Körperwahrnehmung im Alltag. Das Training findet in einer motivierenden Atmosphäre statt.
Du kannst gerne mit deinem Baby teilnehmen – oder auch einfach allein kommen.
Der Rückbildungskurs nach der Geburt sollte bereits abgeschlossen sein, im Zweifel frage bitte deine/n Frauenarzt/Frauenärztin.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
07.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
14.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
21.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
28.10.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
11.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
25.11.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
02.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
09.12.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18

zur Kursdetail-Seite