

## Bodystyling mit Baby

mit Manuela Thost  
Halle 3 im Sportforum  
Mittwoch  
PA - 33a 8:30 – 9:30 Uhr  
PA - 33b 9:30 – 10:30 Uhr

Während und nach der Schwangerschaft ist der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt und bedarf eines speziellen Trainings.

**PA-33b wird als sanfte Variante durchgeführt!**



### **Komm zum Schnuppern!**

Wir bieten jungen Mamis und Schwangeren ein Trainingsprogramm, welches die Leistungsfähigkeit wieder steigert und den Körper neu formt. Das Training beinhaltet einen Cardioteil, ohne Sprünge, bei welchem geschwitzt, überschüssige Pfunde abgebaut und die Ausdauer gesteigert wird. Danach folgt der Styling Teil. Hier wollen wir gezielt Muskelgruppen ansprechen, die uns formen und stärken. Dazu nutzen wir auch Kleingeräte wie Hanteln oder Therabänder. Spezielle Übungen für den Beckenboden runden das Programm ab. Nach dem Stretching sind die Mamis den Belastungen des Alltags dann wieder bestens gewachsen. Durch besondere Liederleinheiten und Fingerspiele werden auch die Kleinkinder mit in das Training eingebunden.

Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530  
oder [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.