

SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Fußball Crossminton Tischtennis Volleyball Gymnastik



Empfänger: Zeitungen

Pressemitteilung: Neuer Kurs „superMAMAFitness“ beim SSV Happerschoß

superMAMAFitness - Mit Baby in Bewegung

Ein Gesundheitsangebot des SSV Happerschoß

Mit dem Baby ändert sich alles! Nächte werden zum Tag und Tage können manchmal extrem lang sein. Damit Sie genug Energie haben ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und auch zu entspannen.

Viele Mamas kennen das Problem, dass sich die Babypfunde nach der Geburt einfach nicht verabschieden wollen. Manche beschweren sich auch über Kraftlosigkeit, Depressionen und mangelnde körperliche Fitness.

BauchBeutelPo ist ein ganzheitliches Training für Mütter mit Baby, welches sowohl die Ausdauer und die Kraft verbessert, sowie Entspannungsübungen beinhaltet. Pilatesübungen kümmern sich gezielt um den Beckenboden und die Körpermitte. Harninkontinenz, Gebärmutterensenkung und Rückenschmerzen können durch gezielte Übungen vorgebeugt werden. Ist das Baby noch klein und braucht die Nähe zur Mama, dann verbringt es den Ausdaueranteil des Trainings in der Bauchtrage oder im Tragetuch. Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden, sind meist glücklich auf der Krabbeldecke. Zudem fördern wir mit Ansätzen aus der Pikler-Pädagogik die frühkindliche Entwicklung, damit alle auf ihre Kosten kommen.

Mitmachen können Mamas mit Babys im Alter von 8-12 Wochen bis zum Ende des Kleinkindalters. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Rückbildungskurs!

Der neue fortlaufende Kurs (10x) startet am 06.01.17, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Übungsleiterin: Wiebke vom Scheid, Ort: Pfarrheim Happerschoß, Freitags von 9:00 - 10:00 Uhr
Mitglieder: frei, Nichtmitglieder: 38,00 € / Mindestteilnehmerzahl erforderlich

Sie haben jederzeit die Möglichkeit ihr Kind zu füttern oder neu zu wickeln. Bitte bringen Sie eine Krabbeldecke und was zum Spielen für ihr Baby mit.

Anmeldung: Helga Trapp, 02242-916111

Weitere Infos unter www.ssv-happerschoss.de

Bankverbindung
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE49 3705 0299 0000 2703 55
BIC: COKSDE33XXX

Geschäftsadresse
SSV Happerschoß · Buchenbitze 9a · 53773 Hennef
Tel.: 02242/901356
Mail: vorstand@ssv-happerschoss.de

www.ssv-happerschoss.de