



Body-Forming für Mütter

Gezieltes Figurtraining für Frauen nach der Geburt. Kreislauftraining und das klassische Bauch-Beine-Po-Programm stehen im Vordergrund. Voraussetzung ist das Absolvieren eines Rückbildungsgymnastikkurses. Die Kinder können mitgebracht werden!

Termine:

Montag, 12:45 - 13:45 Uhr
(6 * 1 Stunde) Dienstag und
Donnerstag, 12:30 - 13:30
Uhr (6 * 1 Stunde)

Freitag, 14:10 - 15:10 und
15:15 - 16:15 Uhr (6 * 1
Stunde)



Rückbildung mit Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind Schwesternwissenschaften, die sich in ihrer Wirkung optimal ergänzen. Dieser Vormittag geht speziell auf die Rückbildung nach der Geburt ein, wie wir mit ayurvedischer Ernährung, speziellen Massageanwendungen und Yoga Asanas (Übungen) auf angenehme und gesunde Weise den Körper wieder in Form bringen können. Es gibt Yogi-Tee. Babys willkommen! Termin: Samstag 11.02., 09.06., 29.09., 27.10.2012, 14:00 - 16:30 Uhr (je 1 * 2,5 Stunden)
Weitere Informationen auf Anfrage.



Outdoor-Fitnessmix

Mit und ohne Kinderwagen in den warmen Monaten. Näheres erfahren Sie über die Elternschule, Tel: 0761 270 31010

