

KURS GESUND+FIT

durch die Schwangerschaft

NEUER START

10. November 2020

Dienstags 18:00 - 19:00Uhr

Termine bis Weihnachten:

10.11. / 17.11. / 24.11.

01.12. / 08.12. / 15.12. / 22.12.

- * Einstieg jederzeit möglich
- * Herz-Kreislauf-Training auf dem balance pad
- * Leichte Kräftigungsübungen im Zirkel
- * Körperwahrnehmungs-Übungen unter gezielter Einbindung des Beckenbodens
- * Dehn- und Entspannungseinheiten

Gruppengröße: 4 - 6 TN

Kosten: 7€ / Einheit

Corona-Hinweis: Sollte der Inzidenzwert weiter > 50 liegen, könnte der Kurs alternativ draußen stattfinden (dienstags 15:00-16:00Uhr)



ANMELDUNG

LYN BEYER
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Prävention_Rehabilitation

lyn.beyer@ewetel.net
Mobil+ 49 173 53 41 446