



Turnverein Urbach 1904 e. V.

Jetzt ist die Zeit, dein Energielevel, deine Fitness und dein Wohlbefinden zu verbessern !

- Dein Baby ist mindestens zwölf Wochen alt
- deine Hebamme / dein Arzt hat das o.k. für den sportlichen Wiedereinstieg gegeben ?
- Du bewegst dich gerne mit deinem Nachwuchs an der frischen Luft ?

Dann ist das neue Kursangebot des TV Urbach 1904 e.V. genau das richtige für dich !

„ Walking und Workout mit Baby im Buggy “

Das erwartet dich :

- Ein Ganzkörpertraining in einer kleinen Gruppe
- Konditionssteigerung durch Walking – Einheiten
- Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und der Balance durch beckenbodenschonende Workouts
- Atem- und Entspannungsübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen

Wir treffen uns :

- Jeden Donnerstag um 9.30 bis 10.45
- an der Hinweistafel in Gut Leidenhausen
- mit sportlichen Schuhen und bequemer Kleidung

Wenn das Angebot dein Interesse geweckt hat, melde dich gerne bei mir unter sabine.sport.wahn@mail.de zu einer unverbindlichen Schnupperstunde an.

Wir starten, sobald die Mindestteilnehmerzahl von 8 TN erreicht ist !

Du bist unsicher und / oder hast Fragen ? Schreibe mich gerne an !

Ich freue mich auf dich und dein Baby,

sportliche Grüße, Sabine