



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

ACTIVEMAMA

(POWER-WORKOUT FÜR MAMA'S & FRAUEN)

Beginn ab dem:

20.09.2021

(jeden Montag 20:00 – 21:00 Uhr, außer in den Schulferien)

FIT FÜR DAS LEBEN!

ActiveMama ist ein spezielles funktionelles Power-Workout, welches im Sport und im täglichen Leben hilft mehr zu leisten. Die Trainingseinheiten sind sehr abwechslungsreich und effektiv. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau von Mobilität, Stabilität und Stärke im gesamten Körper, sowie in der motorischen Leistungsfähigkeit.

Während der Trainingseinheit werden alle großen Muskelgruppen (Arme, Beine, Schulter, Brust, Rücken, Bauch), sowie die tiefer liegenden Muskeln trainiert.

Voraussetzung für den Kurs ist, dass nach der Schwangerschaft bereits ein Rückbildungskurs stattgefunden hat.

Für alle Mama's mit bereits größeren Kindern und Nicht-Mama's ist der Kurs aufgrund der hohen Intensität ebenfalls sehr gut geeignet.

ANMELDUNGEN:	dialog@tv-oeffingen.de
WO:	Spiegelsaal gegenüber von Sporthalle 2, bei gutem Wetter Outdoor
KOSTEN:	10 x Mitglieder 75€ • 10 x OeFit-Mitglieder 40€ • 10 x Nichtmitglieder 100€ 2 Kurse Kombination: Mitglieder 120€ • OeFit-Mitglieder 70€ • Nichtmitglieder 170€
MITBRINGEN:	Sportkleidung, Wasserflasche, bei Outdoor eventuell Matte
TEILNEHMER:	Für Mama's & Frauen, Min. 5, max. 20.
ZUSATZTERMINE:	KW49 & KW50, Kosten: 5€ pro Einheit