



Back to Shape

Back to Shape ist ein Fitnessstraining für Mamas, die nach dem Rückbildungskurs etwas für sich und ihren Körper tun wollen. Das Training beinhaltet Koordination, Ausdauer- und Kräftigungsübungen, die je nach Fitness der Mama eingesetzt werden. Du entscheidest selbst, ob Du dein Baby mitbringst – jedes Baby ist herzlich willkommen.



8 Kurseinheiten
à 45 Minuten



80 Euro

Was Du brauchst:

Handtuch • Sportkleidung für Dich • etwas zum Trinken
(idealerweise Wasser)

Wann Du anfangen darfst:

Nach der Rückbildungsgymnastik

Es werden laufend neue Kurse angeboten!

Du hast Fragen oder möchtest Dich anmelden?

Dann melde Dich unter: **0176 - 31 59 94 97** (gerne auch per SMS
oder WhatsApp) oder per E-Mail: **info@sportdelicious.de**.

Laufen für (Wieder-)Einsteiger

Gemeinsam in 8-10 Wochen 5 KM laufen können, das ist das Ziel.
Das Training umfasst Aufwärmen, Koordinationstraining,
laufspezifische Übungen und Cool-Down.
Natürlich sind Eure „Kleinen“ ebenfalls herzlich willkommen.



8 Kurseinheiten à 45-60 Minuten



50 Euro

Walken in der Schwangerschaft

Gemeinsam an der frischen Luft, sich bewegen und etwas für sich
während der Schwangerschaft tun.



8 Kurseinheiten à 45 Minuten



50 Euro

Ernährung

Du möchtest Deine letzten Babypfunde nach der Schwangerschaft ohne
Jojo-Effekt loswerden, aber Du weißt nicht wie? Du möchtest keine Diät
machen, damit Dein Kind weiterhin die notwendigen Nährstoffe erhält.

Möchtest aber trotzdem wieder zur Figur vor der Schwangerschaft
zurück? Dann ist dieser Kurs ein guter Einstieg für Dich.



3 Kurseinheiten à 60 Minuten
+ 1 Kurseinheit Einzelcoaching



45 Euro

Infos zu Kurszeiten und Veranstaltungsorten
erhaltet ihr auf der Homepage sowie auf Facebook.
Ihr habt Fragen? Dann meldet Euch gerne
per Email oder ruft mich an.