



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

Gemeinsam fit werden

ES
GEHT
WEITER

Der TSV Zarpfen bietet ab
dem **24.04.2022** einen
„Gemeinsam fit werden“ Kurs an!

ES
GEHT
WEITER

Die Kursstunden finden jeweils **sonntags ab 9.00 Uhr** in der
großen Sporthalle.

Du suchst nach einer sportlichen Kurseinheit, die ideal auf den Körper einer Mutter abgestimmt ist? Mein
„Gemeinsam fit werden“-Kurs ist sowohl beckenbodenschonend als auch fördernd für typische
Problemzonen. Besonders die Muskulatur in Bauch, Beinen und Po wird während einer Schwangerschaft
bei vielen Frauen geschwächt. Meine Übungen setzen genau hier an und fördern den Muskelaufbau.

ACHTUNG: Auch die Väter unter euch dürfen sich angesprochen fühlen. Ich weiß, ihr leidet während der Schwangerschaft körperlich mit & könnt - ebenso wie die Mamis - nach der Geburt die eine oder andere Bewegung gebrauchen.

TRAUT EUCH und kommt gemeinsam hoch vom Sofa und raus aus dem Bett. Auch wenn 9h ziemlich früh ist und man am liebsten sonntags um diese Uhrzeit noch im Bettchen verweilt, aber sind wir doch mal ehrlich: **die Kinder sind eh wach**. Also packt am besten die ganze Familie ein, bewegt euch mit mir 60min und anschließend holt ihr vom Bäcker frische Brötchen und startet den Tag gemütlich mit einem gemeinsamen Frühstück.

PROBIERT ES AUS

Die **Babys / Kinder** kommen zum Training einfach mit und können währenddessen schlafen, spielen oder in die Übungen integriert werden.

Bitte bringe zur Stunde eine Iso-Matte mit und was zu trinken.

Der Kurs umfasst insgesamt 10 Termine

**24.04.2022, 01.05.2022, 08.05.2022, 15.05.2022, 22.05.2022,
29.05.2022, 05.06.2022, 12.05.2022, 19.05.2022, 26.05.2022**

**Die Kursgebühr beträgt pro Person 50€
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 30 €.**

10'ner Karte = 50€

(18 Monate einlösbar, flexible Nutzungsmöglichkeiten, weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite)

**Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer
0179/4655191 melden.**