

Anmeldung **online** unter:

>>> E-Mail: kurse@tvderendingen.de

Anmeldeformular:

>>> Scanne den QR Code



Bei weiteren Fragen, melde
Dich gerne bei mir unter:

>>> **0176-24878866**

(Ann-Cathrin Schneider)

Oder trete unserer Gruppe bei:



MAMAFit



Gemeinsam stark

>>> Du hast nach deiner Schwangerschaft & Geburt wieder Lust auf Bewegung und möchtest dein Kind dabei haben?


>>> Du möchtest wieder fit werden und dir und deinem Körper etwas Gutes tun?

>>> Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!!

Was erwartet dich?

- *Ein effektives Ganzkörper Fitnessstraining in netter Gesellschaft mit anderen Mamas, bei dem die Muskeln im Gesamten trainiert, gestärkt & gedehnt werden.*

Für wen?

- *Mamas & ihre Babys (im  oder in der Trage)*

Unser(e) Trainingsort & Zeit:

- **Im Sommer:** Outdoor > Auf dem Sportgelände des TV Derendingen (Gartenstadt 1, 72072 Tübingen-Derendingen), **Treffpunkt:** An der Brücke beim Kunstrasen.
- **Im Winter:** Im Gymnastikraum der Kreissporthalle.
- **MITTWOCHS, 10:00 - 11:30 UHR, AB 8. SEPTEMBER 2023**

Voraussetzungen & Sonstiges:

- *Spaß & Freude an Bewegung*
- **abgeschlossener Rückbildungskurs**
- *mamafreudliche Kurslösung durch offenes Kurssystem, ohne Bindung*
- *Einstieg jederzeit möglich*
- *Equipment: Fitnessmatte oder ein großes Handtuch, eine Wasserflasche 1l.*

Kosten:

>>> pro Kursstunde 5 € für Nicht-Mitglieder, 2,50 € für TVD Mitglieder