cube of mobility®

Das Mama Workout im cube of mobility

Das perfeke Training für dich und dein Baby nach der Geburt.

Mama Workout Rückbildung mit Baby

ab 6 Wochen nach der Geburt

Ziele sind die Wahrnehmung sowie das Einsetzen von Beckenboden und Muskelkorsett, den Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt zu kräftigen/mobilisieren. Die Haltung wird verbessert und die überdehnte Körpermitte gestrafft.

Alle Übungen sind abgestimmt auf die Zeit nach der Geburt. Dein Baby ist dein treuer Trainingspartner während des Workouts!

In unserem fortlaufenden Kurs kannst du jederzeit einsteigen. Vorab machen wir einen Termin zum Kennenlernen aus und erklären zusätzlich ein paar theoretische Grundlagen.

Birgit Thomas-Balazs

Personal Trainerin

Ich bin deine **zertifizierte MamaWORKOUT** Trainerin im cube of mobility. Komm vorbei!

Jetzt **QR-Code scannen** und Termin vereinbaren oder gerne auch per Telefon unter **06251 – 861 506 1**

www.cubeofmobility.de