

Sporty-Mom

Welcher Sportkurs passt zu mir?



Rückbildungskurs?!

Hast du bereits einen Rückbildungskurs besucht?!

Bevor du losportelst, solltest du einen Rückbildungskurs besucht haben. Unter [kidsgo.de/kurse](https://www.kidsgo.de/kurse) wirst du fündig!

Nein

Ja, mein Beckenboden ist top gestärkt!

BABY ON BOARD?

Kannst und möchtest du dein Kind mit zum Sportkurs nehmen?

Nee, ich brauche echt mal eine Stunde für mich!

Ja, mein Schatz kommt mit zum Training!

WASSER IST DEIN ELEMENT?

WIND & WETTER ODER GEMÜTLICH & WARM

Wie machst du gerne Sport?

Draußen in der Natur an der frischen Luft oder drinnen wo es trocken und warm ist?

Gemütlich & warm:
Was gibt es Schöneres?

Hauptsache frische Luft!



AKTIV ODER ENTSPANNT?

Du suchst Stärkung in der Ruhe?
Oder möchtest du dich auspowern?



Nein, Danke!

Schon während der Schwangerschaft war ich viel schwimmen!

Läufst du gerne?

Laufen bedeutet Freiheit!
Nun, eher nicht so!

In der Ruhe liegt die Kraft!

Namaste
Yogi-Mom

MEIN MOTTO:

Action, Action, Action –
dazu viel Musik und gute Laune.

Ab ins schöne Nass!

OUTDOOR-FITNESS

Outdoor-Fitnesskurse sind nicht nur was für Jogger. Auch Laufmuffel können draußen schwitzen. Vom Workout im Park mit Kinderwagen bis hin zur Kinderwagen Laufgruppe finden Mamas viele Kursangebote für draußen. Also raus an die frische Luft, das wird dir und deinem Baby guttun.

YOGA

Ob zusammen oder alleine, im Yoga Kurs finden Mütter Ruhe und Kraft für den Alltag. Sonnengruß und Co. stärken deine Muskulatur und die innere Mitte. Eine Stunde ganz für dich und deinen Körper. Er wird es dir danken!



KANGA

Nach der Ruhe im Wochenbett brauchst du wieder Action? Im Kanga-Kurs kannst du dich zusammen mit deinem Kind im Rythmus der Musik auspowern. Dein Kind hat es dabei bequem in der Trage vor deinem Bauch. Eine Stunde Spaß für Mama und Baby!

AQUA-FITNESS

Nun heißt es abtauchen! Im warmen Wasser kannst du dich nach der Geburt wieder in Form bringen. Beim Aqua-Fitness schonst du deine Gelenke, verbrennst ordentlich Kalorien und baust auch noch Stress ab! So purzeln die Schwangerschaftspfunde von ganz alleine!

Schicke mich weiter!

kidsgo