



## Mamafitness mit Hebamme Verena Weber

Dein Aufbaukurs nach der  
Rückbildung

### Kursdetails

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, die bereits einen Rückbildungskurs absolviert haben und gemeinsam mit anderen Müttern weiter an ihrer Fitness, Ausdauer und ihrem Wohlbefinden arbeiten möchten. Auch wenn die Geburt deines Kindes schon zwei, drei Jahre her ist, bist du herzlich willkommen. Egal welche körperliche Fitness du mitbringst oder du länger nichts mehr für dich und deinen Körper getan hast, sind alle Übungen individuell auf dich abstimmbare. Spaß und Austausch unter Müttern dürfen natürlich auch nicht fehlen!

### Themen sind u.a.:

- Übungen/Training für den ganzen Körper
- Kräftigung deines Beckenbodens und der Körpermitte
  - mehr Energie und Wohlbefinden
  - Entspannungsübungen und Me Time abseits von Stress und Alltag
  - Austausch mit anderen Müttern

### Wo:

Kursraum im 3.OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

### Wann:

Der Kurs findet am Dienstagvormittag für je eine Stunde statt

### Kurstermine:

Die aktuellen Kurstermine erfährst du über meine Homepage [www.hebamme-verena.com](http://www.hebamme-verena.com)

### Für wen:

Teilnehmen können Mütter, egal wie alt die Kinder sind. Wenn du erst vor kurzem dein Baby geboren hast, dann bitte erst einen Rückbildungskurs absolvieren und anschließend kannst du dich gerne zu diesem Kurs anmelden!

