



## MAMI WORKOUT - OUTDOOR TRAINING FÜR MÜTTER - Sabina Schultz (Müngersdorf)

Gruppenangebot

### MAMI WORKOUT - OUTDOOR TRAINING FÜR MÜTTER - Sabina Schultz (Müngersdorf)

#### MAMI WORKOUT - OUTDOOR TRAINING FÜR MÜTTER

Dieses 75-minütige Workout richtet sich an alle Frauen, die auch mit Kind nicht auf die regelmäßige Fitness verzichten möchten. Es erwartet euch ein funktionelles Training abgestimmt auf eure Bedürfnisse! Wir arbeiten gemeinsam an eurer Ausdauer, Kraft sowie Koordination und bringen euren Körper wieder ins Gleichgewicht. Dieses Ganzkörperworkout gibt euch Power für den Mami-Alltag. Übungen für den Beckenboden und die Körpermitte werden weiterhin in das Training mit einbezogen und somit kontinuierlich gekräftigt!

Dieses Workout richtet sich an Frauen, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben und keine Rektusdiastase mehr aufweisen.

Eure Kinder können gerne im Kinderwagen mitgebracht werden.

PROBESTUNDE: Wer sich noch unsicher ist, hat die Möglichkeit eine kostenpflichtige Probestunde (15 Euro in bar) zu machen.

Danach habt ihr die Möglichkeit zu entscheiden, ob ihr an den weiteren 7 Einheiten teilnehmen möchtet. Die Probestunde wird bei Fortführung des Kurses verrechnet (Restbetrag 135 Euro).

#### KURS INFOS:

Wann: Ab Mittwoch, 19.04.23 von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr

Wie oft: 8 Trainingseinheiten à 75 Minuten

Kosten: 150 Euro

Treffpunkt: Jahnwiesen / Eingang zum Stadtwald (Parkplatz Club Astoria)

Sonstiges: Eigene Matte mitbringen

Anmeldung: [info@workout-koeln.com](mailto:info@workout-koeln.com)

Bei Fragen meldet euch gerne bei mir.

Ich freue mich auf euch! Bis bald

Liebe Grüße

Sabrina



#### Was?

##### Art des Angebots

Gruppenangebot

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

**Sabrina Schultz**

Personal Trainerin

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre



#### Wann?

##### Termin(e)

Ab Mittwoch, 19.04.23 von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr

#### Wo?

##### Workout Köln - Personal Training für Schwangere & Mütter

50933 Köln



Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)