

FIT **NACH** DER SCHWANGERSCHAFT

Für Mamas mit Babys/Kleinkindern zwischen 8 Wochen und 12 Monaten.

Schwangerschaft und Geburt wirken sich auf jede Frau unterschiedlich aus. Komm zum Training und erlebe die Wirkung von effektivem Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Beckenboden.

Am Beginn einer jeden Einheit besprechen wir relevante Details der Anatomie und Physiologie. Der Praxisteil beinhaltet Koordinations-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

TERMINE	Freitags, 10.04. – 08.05.2026 (außer 1.5.2026)
UHRZEIT	8:00 – 9:30 Uhr
ORT	Gemeindeamt Kollerschlag (Sitzungssaal, 2. Stock)
BEITRAG	€ 64 (4 EH á 90 Min.)
LEITUNG	Theresa Zinnöcker (Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Staatl. geprüfte Fitnesstrainerin, Zert. Beckenboden Kursleiterin, Zert. Pränataltrainerin uvm.)
INFO	0664/91 86 458 oder theresa.zinnoecker@gmail.com
ANMELDUNG	Leitner Judith, 0 7287/8155-21, leitner@kollerschlag.at

*Bitte bei der Anmeldung **Name, Telefonnummer,**
Name und Alter deines Babys anführen.*



Gesundes

