



Kurse für Frauen, Schwangere und Mamas

Mit Christine Grammer

Christine Grammer ist ehemalige Leistungssportlerin und findet jetzt ihre berufliche Erfüllung als zertifizierte Trainerin ihr Wissen an andere weiter zu geben.

Starke Mitte

Montags 18:00 – 19:00 Uhr

Bauch, Rücken und Beckenbodentraining ergänzt mit Faszientraining

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder 90,00 €, Nicht-Mitglieder 130,00 €

Fit dank Baby Pre - aktiv mit Babybauch

Montags 19:05 -20:15 Uhr

Ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining. Hier erfährst du, wie du dich fit für den stressigen Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet.

Kosten (4 Einheiten): Mitglieder 50,00 €, Nicht-Mitglieder 65,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining

Montags 20:20 -21:20 Uhr

- Funktionelles Ganzkörpertraining mit Kleingeräten
 - Cardioelemente
 - Schnelligkeit
- Beweglichkeitstraining mit Faszienrollen
- Entspannung und Stressbewältigung

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder 90,00 €, Nicht-Mitglieder 65,00 €

Wo: DJK-Würmtal, Georgenstraße 35, 82152 Planegg

Wann: Montags ab dem 09.05.2022

Anmeldung und weitere Infos: www.djk-wuermtal.de

Alle Kurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und werden bezuschusst von den meisten Krankenkassen.

