

# Fit mit Conny für Mamas

## Beschreibung

---

Indoor Training für Mütter nach der Rückbildung mit ihrem Kind in der Trage. Das Gesundheitsworkout ist auf die körperliche Veränderung der Geburt und dessen Erholung genau abgestimmt. Es finden sich Übungen aus Yoga und Pilates wieder, die den Aufbau einer guten Haltung und der geschwächten beckenumgebenden Muskulatur unterstützen. Die Kursleiterin lässt dabei ihr Wissen als Rückbildungstrainerin einfließen. Die Kursstunde wird aufgezeichnet, sodass die Teilnehmerinnen eine Woche Zugriff auf die Kursstunde haben.

Kursleiterin Conny Höhle ist Erzieherin, Prä- und Postnataltrainerin, sowie zertifizierte PEKiP Gruppenleiterin

## Veranstaltungsort

---

ONLINE

## Eintrittspreis

---

10 € pro Einheit Fragen und Anmeldung per E-Mail an: [fitmitconny@web.de](mailto:fitmitconny@web.de) €

## Termine

---

<b>Veranstaltungsbeginn</b>	<b>Veranstaltungsende</b>
Di - 21. Sep. 2021   10:00 Uhr	Di - 21. Sep. 2021   11:00 Uhr
Di - 28. Sep. 2021   10:00 Uhr	Di - 28. Sep. 2021   11:00 Uhr
Di - 05. Okt. 2021   10:00 Uhr	Di - 05. Okt. 2021   11:00 Uhr
Di - 12. Okt. 2021   10:00 Uhr	Di - 12. Okt. 2021   11:00 Uhr
Di - 19. Okt. 2021   10:00 Uhr	Di - 19. Okt. 2021   11:00 Uhr
Di - 26. Okt. 2021   10:00 Uhr	Di - 26. Okt. 2021   11:00 Uhr
Di - 02. Nov. 2021   09:00 Uhr	Di - 02. Nov. 2021   10:00 Uhr
Di - 09. Nov. 2021   09:00 Uhr	Di - 09. Nov. 2021   10:00 Uhr
Di - 16. Nov. 2021   09:00 Uhr	Di - 16. Nov. 2021   10:00 Uhr