



Fit mit Baby Infos umseitig

mit Diana Czapkowski (0 21 91 – 2 47 79)

Bitte zur Schnupperstunde am 3. bzw. 5. April 2024 telefonisch anmelden.

Du möchtest nach der Schwangerschaft wieder etwas für dich tun? Du hast aber keine Betreuungsmöglichkeiten für dein Baby?

Dann komm zu einer Schnupperstunde in unsere „Fit mit Baby“ Gruppen.

Fit mit Baby ist ein funktionelles Ganzkörpertraining nach der Rückbildung. Du trainierst gemeinsam mit deinem Baby und anderen Müttern aus deiner Umgebung. Neben dem Spaß und dem Austausch wartet ein intensives Training auf dich.

Das Workout ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Inhalte der Stunde sind:

- Ausdauertraining
- Pilates-Elemente
- Bodyforming
- gezieltes Bauch- und Rückentraining
- Beckenbodentraining
- Stretching

In unserem Workout machen wir Dich fit für deinen Mama-Alltag.

Wir haben zwei verschiedene Sportkonzepte, die perfekt in den Alltag mit Kind passen.



Fit mit Baby Infos umseitig

mit **Diana Czapkowski (0 21 91 – 2 47 79)**

Bitte zur Schnupperstunde am 3. bzw. 5. April 2024 telefonisch anmelden.

Fit mit Kinderwagen

Freitag | 10:30 – 11:30 Uhr | Treffpunkt Konzertmuschel im Stadtpark

Du trainierst mit deinem Baby im Kinderwagen oder in der Trage an der frischen Luft. Bring bitte zu jeder Stunde eine Matte und eine Hantel oder Wasserflasche mit.

Fit mit Baby Indoor

Mittwoch | 09.15 – 10:15 Uhr | RTV Halle III

Hier verbinden wir Sport und Krabbelgruppe. Die Mamas erhalten ein abwechslungsreiches Fitnessangebot und die Kleinen können spielen.

Bring bitte zu jeder Stunde ein Handtuch und eine Decke für dein Baby mit.

RTV Remscheider Turnverein

Theodor-Körner-Str. 6 | 42853 Remscheid

Tel: 0 21 91 – 2 47 79 | kontakt@remscheider.tv