



**TSV Klausdorf e. V. von 1916**

**Aubrook 2, 24222 Schwentimental**

**Tel.: 0431/79 653**

**E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-klausdorf.de**



## „Bauch – Beutel - Po“



Leitung:	<b>Tasja Krüger</b>
Wo?	<b>Kleine Schwentinehalle</b>
Wann?	<b>Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr</b>
Beginn:	<b>14.06.2016</b>
Kosten?	<b>2,00 €/Std. für Mitglieder</b> <b>5,00 €/Std. für Nichtmitgl.</b>

**„Bauch-Beutel-Po“ ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind.**

**Du kannst direkt nach deinem Rückbildungskurs damit beginnen. In Ausnahmefällen kann der Kurs auch parallel zum Rückbildungskurs gestartet werden, sobald dein Frauenarzt dir sein sportliches Einverständnis gegeben hat.**

Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt:

**„Ausdauer und Pilates“ u. „Kräftigungsübungen“**

**Ist das Baby noch zu klein und braucht die Nähe zur Mama, dann verbringt es den Ausdauerteil des Trainings in deiner Tragehilfe oder im Tragetuch. Dein Baby wird auch bei den Kräftigungsübungen integriert oder spielt/schläft auf der Krabbeldecke.**

**Bitte mitbringen:**

**Bequeme Kleidung, Krabbeldecke, Tragetuch/Tragehilfe  
Handtuch und Trinken**

