



## **Das MamaWORKOUT jetzt auch im cube of mobility**

Das perfekte Training für dich  
und dein Baby nach der Geburt.

# MamaWORKOUT

## Rückbildung mit Baby

### ab 6 Wochen nach der Geburt

Ziele sind die Wahrnehmung und das Einsetzen von Beckenboden und Muskelkorsett sowie den Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt zu kräftigen/mobilisieren. Zudem wird die Haltung verbessert und die überdehnte Körpermitte gestrafft.

Alle Übungen sind abgestimmt auf die Zeit nach der Geburt. Dein Baby liegt auf der Matte neben dir.

In unserem fortlaufenden Kurs kannst du jederzeit einsteigen. Vorab machen wir einen Termin zum Kennenlernen aus und erklären zusätzlich ein paar theoretische Grundlagen.



**Birgit Thomas-Balazs**

Personal Trainerin

Ich bin deine **zertifizierte MamaWORKOUT** Trainerin im cube of mobility. Komm vorbei!

Jetzt **QR-Code** scannen  
und Termin vereinbaren  
oder gerne auch per Telefon  
unter **06251 – 861 506 1**

