LAUFMAMALAUF - mit Kind und Kinderwagen

Mach den Park zu deinem Fitness-Studio – in unseren Outdoorkursen mit Kind(er) und Kinderwagen / Trage

Der klassische LAUFMAMALAUF-Kinderwagenkurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten.

Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und die Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen. Beim gemeinsamen Café-Besuch im Anschluss an die Kursstunde hast Du Gelegenheit, Dich mit den anderen Müttern und der Trainerin über alle Fragen rund ums Baby und den Alltag als Mutter auszutauschen.

Melde Dich gleich zu einer kostenlosen Probestunde an

Fortlaufende Termine:

Montag von 9.30 - 10.30 Uhr in der Pomologie / Volkspark

Dienstag von 9.30 - 10.30 Uhr in der Pomologie / Volkspark

Donnerstag von 15.00 - 16.00 Uhr am Markwasen

Freitag von 9.30 - 10.30 Uhr Metzingen - Neuhausen

Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr am Markwasen

Dauer:

60 – 90 Minuten

Du kannst einmal oder mehrfach pro Woche trainieren...so wie es Deine Zeit und Deine Motivation zulassen :-)

Kosten:

8er Flexi-Karte 95€

10 Wochen-Get-in-Shape-Kurs 95€ - 1 Kursstunde / Woche

6 Wochen-Power-Kurs 98€ - 2 Kursstunden / Woche

Sonstiges:

Das Training findet fortlaufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung zu einer kostenlosen Probestunde über das Kontaktformular

LAUFMAMALAUF - Mama macht mehr

Outdoor-Fitnesskurse für (berufstätige) Mamas

Wenn die Kinder größer sind, Mama wieder arbeiten geht und für alle, die besonders intensiv trainieren wollen, bieten wir unsere „Mama-macht-mehr" Outdoor-Fitness-Kurse an. Dieses Intensiv-Programm ist ein besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben.

Die „Mama-macht-mehr"-Kurse von LAUFMAMALAUF folgen den Prinzipien des High Intensity Interval Training (HIIT). Dadurch ermöglichen sie Dir eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Kafttraining. Intensive, kurze Belastungen wechseln mit aktiven Pausen.

Nach einem anstrengenden Tag als (berufstätige) Mama mit älteren Kindern hast Du beim „Mama-macht-mehr"-Kurs die perfekte Gelegenheit, Dich richtig auszupowern und den Kopf frei zubekommen. Dabei kommst Du an der frischen Luft ins Schwitzen und kannst Dich 60 Minuten ganz auf Dich konzentrieren.

Termine:

Fortlaufender Kurs

montags jeweils von 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer:

8 x 60 Minuten

Kosten:

79 €

Ort:

Markwasen Reutlingen, Treffpunkt beim Freibad-Parkplatz oder Pomologie, Treffpunkt Theater Tonne

Die Anmeldung erfolgt hier bei allen LAUFMAMALAUF-Kursen über <https://www.laufmamalauf.de/contact/kontakt-reutlingen/> und nicht über die Edoobox.