

261-R3J091 Mama-Fitness mit dem Kinderwagen Ganzjähriger Outdoor-Kurs (auch in den Schulferien)

Beginn	Dienstag, 17.03.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	130,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Anne Zauner
Mitzubringen	eigene Matte, ggf. Baby-Tragehilfe
Hinweis	Bei Sturm- und Unwetter wird der Kurs verschoben.
Kursort	Sportzentrum Eggenfelden, Birkenallee, 84307 Eggenfelden

Mama macht Sport und Dein Baby ist immer dabei! In einem Beckenboden- und Rektusdiastaseschonenden Workout aufbauend auf deiner Rückbildung trainierst Du Deine Kraft und Ausdauer! Du kannst Dein Kind jederzeit stillen, neu wickeln oder füttern. Durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel wie z.B Hanteln, Tubes oder Pilatesbälle etc. wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht abgerundet. Damit setzt Du immer wieder neue Trainingsreize, es wird nie langweilig und Du wirst schnell wieder fit.

Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor. Du wirst staunen wie viele Glückshormone ein Workout an der frischen Luft aktiviert. Bei Sturm- und Unwetter wird der Kurs verschoben.

Das erwartet Dich!

- Schwerpunkt ist die Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
- funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen
- Verschiedene Schwierigkeitslevel
- Fitness-Tipps & Anregungen für den Alltag
- Spass beim gemeinsamen Training
- straffes Bindegewebe und starke Körpermitte
- mehr Energie und Kraft für den Mama-Alltag

Termine

Datum		Ort
17.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
24.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
31.03.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
07.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
14.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
21.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
28.04.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
05.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
12.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
19.05.2026	09:30 - 10:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)