



<https://biz.li/2o4f>

NEUES ANGEBOT DER TSG "FIT MIT BABY" STARTET AB SEPTEMBER

Veröffentlicht am 21.08.2019 um 17:32 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Für frischgebackene Mütter ist es organisatorisch eine große Herausforderung, ein fitnessorientiertes Sportangebot mit der Kinderbetreuung zu vereinbaren. Die Turnerschaft Großburgwedel e.V. (TSG) hat ein ganzheitliches Angebotskonzept für Mütter entwickelt, das speziell auf die Trainingsbedürfnisse nach abgeschlossener Rückbildung abgestimmt ist. Beim funktionellen Ganzkörpertraining in der Gruppe können die Babys bis zu einem Alter von zwölf Monaten mitgebracht werden. Übungsleiterin und Physiotherapeutin Sandra Delorme geht auf die speziellen körperlichen Besonderheiten der Kursteilnehmerinnen nach der Geburt ein. Im Fokus steht die gezielte Kräftigung vor allem der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der damit einhergehenden muskulären Aktivierung, Mobilisierung und Fitnesssteigerung. "Ausgewogene Bewegungs- und Dehnübungen machen wieder fit für den Alltag und geben neue Power", so Sandra Delorme. Das Angebot "Fit mit Baby" findet ab 4. September 2019 jeweils mittwochs in der Zeit von 9 bis 10 Uhr in der Sporthalle der Seniorenbegegnungsstätte in der Gartenstraße 10 in Großburgwedel statt. Die Kinderwagen können vorab in einer vorbereiteten Räumlichkeit untergebracht werden. Um eine qualifizierte Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Teilnehmerinnen begrenzt. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft in der TSG, wobei ein Schnuppern möglich ist. Anmeldungen werden telefonisch bei der Übungsleiterin Sandra Delorme unter 05139/9509601 oder der TSG-Geschäftsstelle unter 05139/3490 erbeten.