



Turn- und Sportverein Zarpfen e.V.

Mama will mehr

!!!
HALLE
!!!

!!!
HALLE
!!!

Der TSV Zarpfen bietet ab dem 02.09.2022 einen „Mama will mehr“ Kurs an!

Die Kursstunden finden jeweils **freitags ab 20.00 Uhr** in der kleinen Turnhalle statt.

Du suchst nach einer sportlichen Herausforderung, die ideal auf den Körper einer Mutter abgestimmt ist? Mein „Mama will mehr“-Kurs ist sowohl für sportlich begeisterte Mütter als auch Mütter mit typischen Problemzonen. Das hochwertige Training, welches dich fordert aber nicht überfordert, ist für Mamis mit abgeschlossenem Rückbildungskurs. Aber auch bereits Langzeit-Mamis sind herzlich willkommen.

Im Laufe der Jahre ist man nur noch Mama und vergisst dabei, an sich selbst zu denken. Mein Kurs soll dir helfen, Zeitraum für deine persönlichen Ziele und somit Zufriedenheit mit dir selbst zu schaffen. Wir trainieren in der Gruppe, wodurch das Bewegen leichter fällt. Das Training ist eine abwechslungsreiche sowie effektive Mischung aus schweißtreibendem Intervalltraining, Zirkeltraining sowie mobilisierenden und kräftigenden Übungen für den gesamten Körper.

Ich mach dich (wieder) fit für den anstrengenden Mama-Alltag.

Bitte bringe zur Stunde ein kleines Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

Der Kurs umfasst insgesamt 13 Termine

**02.09.2022, 09.09.2022, 23.09.2022, 30.09.2022,
07.10.2022, 28.10.2022, 04.11.2022, 11.11.2022, 18.11.2022,
25.11.2022, 02.12.2022, 09.12.2022, 16.12.2022**

**Die Kursgebühr beträgt pro Person 65€
und für Vereinsmitglieder beträgt die Kursgebühr 45,50€.**

10'ner Karte = 50€

(18 Monate einlösbar, flexible Nutzungsmöglichkeiten, weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Webseite)

Bei weiteren Fragen kannst du dich direkt bei der Kursleiterin unter der Nummer 0179/4655191 melden.