



HORSTMANNSHOF

Anmeldeformular

Intensiv-Rückbildungsgymnastik

Vielen Müttern genügen 10 Std. Rückbildungsgymnastik noch nicht, um sich wieder komplett fit und eins mit ihrem Körper zu fühlen. Deshalb werden die Schwerpunkte in dieser Stunde auf die Bedürfnisse von Müttern gelegt, die gerne zu ihrem Wohlfühlgewicht und ihrem Wunschkörper nach der Geburt zurückfinden möchten. Wir kümmern uns intensiv um die Kräftigung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens, des Schulter- und Nackenbereichs sowie um Brust, Po und Beine. Eine sorgfältig, strukturierte Reihe von verschiedenen Dehnungsübungen werden die Gelenkigkeit sowie die Flexibilität verbessern, so dass die Stunde ausgeglichen und glücklich verlassen werden kann.

Trainingserfolge

- Gewichtsreduktion durch erhöhten Kalorienverbrauch
- Verbesserung von Muskelstärke und Ausdauer
- Verbesserung von Beweglichkeit und Bewegungsradius
- Frau fühlt sich insgesamt fitter, aktiver und gesünder und ist ihrem „Vor-Geburts-Körper“ wieder einen Schritt näher gekommen

Kosten

80,00 Euro für 10 Std. (einzulösen an 12 möglichen Terminen, falls Du einmal krank oder verhindert sein solltest)

Bitte beachten Sie

Die Anmeldung zu allen angebotenen Kursen ist ausschließlich telefonisch möglich. Wenn Sie außerhalb unserer telefonischen Sprechzeiten anrufen, nennen Sie bitte Ihren Namen und die Telefonnummer, damit wir Sie zurückrufen können. Sie erreichen uns unter 01575/2207861, Montags und Donnerstags von 08.30 - 11.00 Uhr.



Kurs: Intensiv-Rückbildungsgymnastik Termin/Uhrzeit: _____

Name: _____ Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Geburtsdatum des Kindes: _____

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu oben angegebenem Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.
Die Kursleitung ist berechtigt, einzelne Stunden kurzfristig zu verlegen. Bei privat gezahlten Kursen wird mit der Anmeldung die gesamte Kursgebühr fällig und ist zur ersten Kursstunde mitzubringen.