

TV Trappenkamp



Tanzen & Trendsport WORKSHOP



MommySteps® Für Eltern mit oder ohne Kind*
begrenzte Teilnehmerzahl

MOMMYSteps® ist ein "Tanz-Fitnesskurs" speziell für Schwangere und Mamas ab ca. 3 Monaten nach der Geburt, Papas sind willkommen ;-)

Schwerpunkte des Kurses

- Bodypositivity
- Gemeinschaft
- Selbstakzeptanz
- Achtsamkeit
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Verbesserung der Kapillarisation
- Vergrößerung der maximalen aeroben Kapazität
- Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung
- Stressabbau durch Spaß an der Bewegung
- Verbesserung von Balance & Koordination
- Beweglichkeit
- Spaß!

*Tragehilfe: Fullbuckle oder Mei Tai Babytrage ist selbst mitzubringen



Unsere Kooperationspartner



www.tanzen-in-trappenkamp.de

