



Familien  
Zentrum  
Jüchen

Offen für alle!

## „Mami fit“ – Sportkurs für Mütter nach der Rückbildung

Ein Angebot des Familienzentrums Jüchen in Kooperation  
mit der Praxis Frijters.

**„Mami fit“ ist ein Kursangebot für alle Mütter, die nach Schwangerschaft und Geburt wieder in einen sportlichen Alltag starten wollen. Die körperliche Fitness und speziell das Kraftniveau sind maßgeblich für das persönliche Wohlbefinden. Das Training kommt für Mütter mit kleinen Kindern jedoch oft viel zu kurz.**

In den zehn Kurseinheiten werden funktionale Übungen vermittelt. Diese bestehen aus Yoga- und Pilates-Elementen, die durch Kraft- und Koordinationsübungen ergänzt werden. Durch die Übungen wird ein intensives effektives Trainingsprogramm für den ganzen Körper gestaltet, das jede Teilnehmerin an die eigene Fitness anpassen kann.

Ein Rückbildungskurs sollte bereits erfolgreich abgeschlossen worden sein, da „Mami fit“ den Rückbildungskurs nicht ersetzt, sondern einen Aufbaukurs darstellt. Babys bis zu einem Jahr können gern zu den Terminen mitgebracht werden. Bei dem Kurs handelt es sich nicht um Mutter-Kind-Turnen und es gibt keine Kinderbetreuung.

<b>Start:</b>	<b>16.09.2022 (freitags)</b>
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 bis 10:00 Uhr
<b>Kurslaufzeit:</b>	10 x bis 02.12.2022 (während der Schulherbstferien fällt der Kurs aus)
<b>Ort:</b>	Indoor, Gebäude II der Kita „Villa Kunterbunt“
<b>Kursleitung:</b>	Ramona, Praxis Frijters
<b>Gebühr:</b>	100 Euro (Da es sich um einen Präventionskurs handelt, ist bei regelmäßiger Teilnahme eine Teilerstattung von 70 bis 80 % durch die gesetzliche Krankenkasse möglich.)
<b>Anmeldung:</b>	kita.juechen@juechen.de oder telefonisch unter 02165 9154010

