

MAMA WORKOUT

MAMA SCHWITZT – BABY SCHAUT ZU! ☺

Schnuppertermine:

13. & 20. März 2026, 10:45 Uhr

Nach Ostern fester Kurs

immer freitags, 10:45 – 11:45 Uhr
im Bootshaus Beuel (der SSF Bonn)*

Kursleitung:

Sabrina (s. Foto links)

Lizenzierte Trainerin für postnatales Training, Pilates
und Rückenfit – selbst Mama ☺

Mitzubringen:

Gerne eine eigene Matte (falls vorhanden), Handtuch

Im Kursraum ist genügend Platz für Sie UND ihr Kind.
Während Mama schwitzt, kann Ihr Nachwuchs
entspannt zuschauen oder den Blick auf den Rhein
genießen ☺

Anmeldung und Kursinformationen: s. QR-Code

<https://kursverwaltung.ssfbonn.de/>

Der Kurs ist für Mitglieder der SSF und auch externe
Teilnehmerinnen geeignet.

Sie haben Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!
kia@ssfbonn.de oder 0228/676868



**NEUES KURSANGEBOT
BEI DEN SSF BONN**

**MAMA WORKOUT
AB MÄRZ 2026**

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



*So finden Sie zum Kurs:

Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Der Kursraum befindet sich im 1. OG des
Fitnessstudios, Parkplätze vor Ort)

MAMA WORKOUT – NEU BEI DEN SSF

IHR KONTAKT
ZU UNS

Zielgruppe:

Dieser Kurs bietet Müttern nach einen sicheren Wiedereinstieg in den Sport. Der Kurs ist bestens geeignet für Mütter im ersten Babyjahr, die ihre Rückbildung erfolgreich abgeschlossen haben und einen sicheren Wiedereinstieg in den Sport suchen.

Voraussetzung und Haftungsausschuss:

!! Teilnahme erst nach erfolgreich abgeschlossener Rückbildung !! ☺



Kursraum in Beuel

Kursinhalte:

Durch Pilates-Elemente sowie Übungen zur Kräftigung der Körpermitte und des Beckenbodens wird der Körper ganzheitlich trainiert.

Die Einheiten sind an die besonderen Bedürfnisse junger Mütter im ersten Babyjahr angepasst. Babys dürfen zum Kurs mitgebracht werden, die Übungen finden jedoch ohne aktive Einbindung der Kinder statt.

Ablauf der Kurseinheiten:

Die Stunde beginnt mit einer Körperwahrnehmungsübung. Anschließend folgt ein Warm-up mit Ganzkörperbewegungen und Gelenkmobilisation zur moderaten Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.

Den Hauptteil des Kurses bilden Übungen zur Steigerung bzw. zum Erhalt von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen werden mit und ohne Geräte (Theraband, Redondoball, Tubes, Kleinhanteln etc.) durchgeführt.

Den Abschluss der Stunde bildet eine Stretching-Einheit oder eine Entspannungsübung.



Geschäftsstelle

Persönliche Beratung:

Infotheke Sportpark Nord
Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Mo und Do: 15-18 Uhr

Mi und Fr: 10-13 Uhr

Telefonberatung:

0228-676868

Mo und Do: 9-18 Uhr

Di und Mi: 9-16 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de