

BEWEGUNG & SCHMERZPRÄVENTION FÜR MÜTTER

MamaMove Padel

Endlich Zeit für dich – während dein Kind in der Krippe ist.

Dein Kind macht seine ersten Schritte in der Krippe.
Du machst deinen ersten Schritt zurück zu dir.



90 MIN

Dein Training in 3 Phasen

30 Min.

Mobility

Liebscher & Bracht

Gezielte Schmerzprävention für Nacken, Rücken & Hüfte – die typischen Belastungszonen junger Mütter.

50 Min.

Padel

Für jede Spielstärke

Grundtechnik, Wandspiel, Ballwechsel im Doppel. Einsteigerinnen finden schnell ins Spiel, Geübtere werden gefordert.

10 Min.

Cool-Down

Körperwahrnehmung

Bewusstes Ausklingen. Du gehst gestärkt in den Rest deines Tages.

Dienstag
vormittags

Donnerstag
vormittags

Feste Kurstage: Dienstag & Donnerstag, jeweils vormittags · 90 Min.

Die **aktuellen Termine & freien Plätze** findest du immer auf unserer Website.



TC Weiß-Blau Landshut – Padel-Anlage

Breslauer Straße 125 · 84028 Landshut · Isarhalbinsel Mitterwöhr

WANN

3 Termine · Di & Do

PREIS

79 € pro Kurs

FÜR WEN

Krippen-Mütter

Jetzt deinen Platz sichern!

Scan den QR-Code, sieh dir die aktuellen Termine an und melde dich direkt an.

0157 80466224

info@natuerlich-gesund-ev.de



Termine & Anmeldung