

Sportkurse für Frauen, Schwangere und Mamas

mit Christine Grammer



ab Mo, 9.1. / Do, 12.1.

Christine Grammer ist ehemalige Leistungssportlerin und findet jetzt ihre berufliche Erfüllung darin, als zertifizierte Trainerin ihr Wissen an andere weiter zu geben. Mehr Informationen unter www.christinegrammer.de

Starke Mitte

Montags, 18:00 – 19:00 Uhr

Bauch, Rücken und Beckenbodentraining ergänzt mit Faszientraining

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder 100,00 €, Nicht-Mitglieder 140,00 €

fitdankbaby® Pre - aktiv mit Babybauch

Kursstart: 16.1. / 13.2. / 20.3.

Montags, 19:05 -20:15 Uhr

Ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining. Hier erfährst du, wie du dich fit für den stressigen Alltag mit Baby machst und wie du frühzeitig Beschwerden vorbeugen kannst. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft.

Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet.

Kosten (4 Einheiten): Mitglieder 60,00 €, Nicht-Mitglieder 70,00 €

Funktionelles Ganzkörpertraining

Montags und donnerstags, 20:20-21:20 Uhr

- Funktionelles Ganzkörpertraining mit Kleingeräten
- Cardioelemente
- Schnelligkeit
- Beweglichkeitstraining mit Faszienrollen
- Entspannung und Stressbewältigung

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder 100,00 €, Nicht-Mitglieder 140,00 €

Männer und Papas sind auch herzlich willkommen!

Funktionelles Ganzkörpertraining für Einsteiger

Donnerstags, 19:00- 20:00 Uhr

Kräftigung, Beweglichkeit erhöhen und Verspannungen lösen.

Training mit Kleingeräten und Faszientools.

Kosten (10 Einheiten): Mitglieder 100,00 €, Nicht-Mitglieder 140,00 €

Männer und Papas sind auch herzlich willkommen!



DJK-Würmtal
Georgenstraße 35
82152 Planegg

Anmeldung und weitere Infos:

Christine Grammer (christine.grammer@gmx.de)

Jetzt anmelden!

oder telefonisch:
0176-96 37 60 02!



Alle Kurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und werden bezuschusst von den meisten Krankenkassen.