

Anmeldung „Outdoorfitness für Mama mit Baby“

Name, Vorname der Mutter

Strasse

PLZ/Ort

Tel privat/mobil

E-Mail

Name und Alter des Kindes

Unterschrift

Ich bin Mitglied des TSV: ja nein

Gläubiger-Identifikations -Nr.: DE 86ZZZ00000394278

Mandatsreferenz: _____

SEPA – Lastschriftmandat: Ich ermächtige den TSV Bayer Dormagen e.V., Zahlungen von m einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Bayer Dormagen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname u. Name d. Kontoinhabers, Straße und Hausnummer, PLZ / Ort

KREDITINSTITUT _____ BIC _____ | _____

IBAN: DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Datum/Unterschrift

„Outdoorfitness für Mama mit Baby“ Fitnessprogramm für junge Mütter

Freiluft-Workout mit Baby und Kinderwagen



TSV Bayer Dormagen e.V.

Das Konzept

„Outdoorfitness für Mama mit Baby“

Fitnessprogramm für junge Mütter

Du möchtest nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen? Du machst gerne Sport in freier Natur? Aber wie lässt sich das in Deinen Baby-Alltag integrieren?

Dann haben wir das passende Angebot für Dich: „Outdoorfitness für Mama mit Baby“!

Das Workout ist speziell auf die Bedürfnisse auf Mütter nach einer Schwangerschaft abgestimmt. Mit Power-Walking sowie einem effektiven Mix aus Kräftigungs- und Dehnübungen begleiten wir Dich auf dem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden. Die Pfunde schmelzen, der Bauch wird wieder straffer und Schulter und Rücken werden für das viele Tragen gestärkt.

Sport in der Gruppe macht Spaß und bietet Dir Gelegenheit, andere sportliche Mamas kennenzulernen und Dich auszutauschen. Damit auch die Kids Spaß haben, werden Kinderreime und -lieder mit einbezogen.

Ein guter Zeitpunkt für den Einstieg in unser Programm ist im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Unser Angebot ist für alle Mütter geeignet, unabhängig vom Fitnesslevel. Alles was Du brauchst, sind sportliche Kleidung, Sportschuhe, eine Trinkflasche und Deinen ganz normalen Kinderwagen.

Anmelden können sich Mütter mit Kindern von 3 bis ca. 18 Monaten.

Der Kurs wird von einer Sportlehrerin geleitet, die mit Kind und langjähriger Trainingserfahrung im Tannenbusch auf Dich wartet.

Wann und wo

Wir beginnen am **Mittwoch, 22. April 2015**. Der Kurs findet immer von **10 bis 11 Uhr** statt. Er umfasst zehn Einheiten und endet am 24. Juni 2015.

Treffpunkt: Parkplatz im Geopark Tannenbusch
Teilnehmerzahl: mindestens fünf

Bitte mitbringen

- Sportbekleidung und Sportschuhe
- Getränke für Mama und Baby
- Spielzeug
- Kinderwagen oder Babyjogger

Wer kann mitmachen

Alle Mütter mit Kindern von 3 bis ca. 18 Monaten

Gebühren

Die Kursgebühren betragen 45 Euro, TSV-Mitglieder zahlen 35 Euro. Die Gebühren sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu entrichten (Barzahlung oder Sepa-Lastschrift)

Kontakt

TSV Bayer Dormagen e.V.
Höhenberg 40 · 41539 Dormagen
Tel: 02133/516799 · Fax: 02133/516300
info@tsv-bayer-dormagen.de
www.tsv-bayer-dormagen

