

# MAMA WORKOUT

MAMA SCHWITZT – BABY SCHAUT ZU! ☺

## Neuer Kurs!

immer freitags, 10:45 – 11:45 Uhr  
im Bootshaus Beuel (der SSF Bonn)\*  
Zeitraum 17.04. – 17.07.2026

11 Einheiten, späterer Einstieg jederzeit möglich!  
Schnuppern ebenfalls möglich!

### 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](mailto:kia@ssfbonn.de) oder 0228/676868



NEUES KURSANGEBOT  
BEI DEN SSF BONN

MAMA WORKOUT  
AB MÄRZ 2026

\*So finden Sie zum Kurs:  
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
Der Kursraum befindet sich im 1. OG des  
Fitnessstudios, Parkplätze vor Ort)

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# MAMA WORKOUT – NEU BEI DEN SSF

IHR KONTAKT  
ZU UNS

## Zielgruppe:

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

## Voraussetzung und Haftungsausschluss:

Teilnahme erst nach erfolgreich abgeschlossener Rückbildung 😊

## 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 und zweiten 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](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)



Kursraum in Beuel