

MAMA WORKOUT

MAMA SCHWITZT – BABY SCHAUT ZU! ☺

Neuer Kurs startet ☺

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
FÜR JUNGE MÜTTER UND FRAUEN

*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 in den ersten beiden Babyjahren, die ihre Rückbildung erfolgreich abgeschlossen haben (Haftungsausschluss).

Kommen Sie mit anderen Müttern in Kontakt, tauschen sich aus und genießen Sie, im frischen Babyglück auch etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun! Wir unterstützen Sie ☺

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 Körperwahrnehmungsübungen. 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
Kölustr. 250, 53117 Bonn
Mo & Do: 15-18 Uhr
Mi & Fr: 10-13 Uhr

Telefonberatung:

0228-676868
Mo & Do: 9-18 Uhr
Di & Mi: 9-16 Uhr
Fr: 9-13 Uhr
E-Mail: kurse@ssfbonn.de
Web: www.ssfbonn.de



Kursraum in Beuel

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.
Stand: 01.07.2026

