



Workshop MamaFit Ganzkörper-Training für junge Mütter

Termin: Samstag, 22. Juni 2024
10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Friedrich-Ebert-Halle, Berliner Str. 19, 25436 Uetersen

Referent: Yasmina Schnittker, DTB-Trainerin mit Zusatzqualifikation MamaFit, DOSB-Trainerin
www.imany.de

Thema: Dieser Workshop soll einen Einblick geben, wie Trainer/innen auf die speziellen körperlichen Besonderheiten von Kursteilnehmerinnen eingehen können. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kursen geht das Konzept von MamaFit über eine klassische Rückbildung hinaus. Es ist ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining. Hier sollen Mütter wieder ins Training gebracht werden, die Muskeln gekräftigt, Fehlbelastungen aufgedeckt, Verspannungen gelöst und wieder zu einer Wohlfühlfigur verholfen werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs nicht nur mit dabei sein, sondern können auf Wunsch der Mutter auch in die Übungen integriert werden. Im Workshop werden die körperlichen Veränderungen während sowie nach der Schwangerschaft und Rückbildungsphasen beleuchtet. Diverse Übungsbeispiele für einen MamaFit-Kurs aber auch für Übungsalternativen in herkömmlichen Fitnesskursen runden den Vormittag ab.

Meldeschluss: 05. Juni 2024
bitte unbedingt einhalten, da dieser Lehrgang bei zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss.

Teilnehmerkreis und Anzahl: Übungsleiter/innen und Trainer/innen
Mindestens 20, max. 30 Personen, bei mehr Anmeldungen zählt der Eingang der Anmeldung.

Kosten: € 30,00
Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied des KTV Pinneberg und des SHTV sind, zahlen 100,00 €. Unter Umständen ist ein Nachweis der Mitgliedschaft erforderlich.

Anmeldung: nur schriftlich an Bärbel Renner, In de Masch 24, 22869 Schenefeld oder per Mail an:
ktv-pi@outlook.de

Bestätigung: Für diesen Lehrgang erfolgt eine Anmeldebestätigung 2 Wochen vor dem Lehrgangstermin.

Zahlung: nach erfolgter Bestätigung auf das Konto des KTV Pinneberg, VR Bank Pinneberg eG,
IBAN DE14 2219 1405 0077 6235 61 BIC GENODEF1PIN

Abmeldung: Bei Absagen bis zu einer Woche vorher ist eine Bearbeitungsgebühr von 50%, bei einen Tag vorher von 75% zu entrichten. Bei unentschuldigtem Fernbleiben ist die gesamte Lehrgangsgebühr fällig.

Unterrichteinheiten: Dieser Lehrgang wird mit 4 UE für die Verlängerung von Lizenzen für Übungsleiter/in C und Trainer/in C Breitensport anerkannt.

Veröffentlichung von persönlichen Daten und Bildern:

Mit der Meldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in einverstanden, dass persönliche Daten (Name, Vorname, Jahrgang), sowie Foto- und Filmaufnahmen, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Teilnahme am Lehrgang stehen, für redaktionelle Zwecke veröffentlicht werden.