



Bild: Freepik

Fit mit Kind

**Ganzkörpertraining nach
der Rückbildung. Für
Mütter und Kinder.**



Gemeinsam aktiv und stark

Dieser Kurs richtet sich an Mütter nach abgeschlossener Rückbildung, die wieder aktiv etwas für ihre Fitness tun möchten, ohne ihr Kind betreuen lassen zu müssen.

Im Mittelpunkt stehen die **Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens** als wichtige Basis für einen belastbaren und gesunden Körper im Alltag mit Kind. Ergänzend trainieren wir den gesamten Körper, verbessern Kraft, Haltung, Stabilität und Beweglichkeit und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Die Kinder (bis 3 Jahre) dürfen dabei sein, beobachten, spielen oder werden altersgerecht in einzelne Übungen eingebunden. So entsteht eine entspannte Atmosphäre, in der Bewegung, Spaß und gemeinsame Zeit im Vordergrund stehen.

Leitung: Janina Zylka-Leppers

Start:

07.09.2026, von 09:00 – 10:00 Uhr

12 x wöchentlich bis 30.11.2026

Ort: Gymnastikhalle im Neubau - hinter der Sporthalle.

Kein Kurs in den Sommerferien.

Kosten Vereinsmitglieder: 48,- €

Kosten Nichtmitglieder: 108,- €

Kursanmeldung

Kurs-Nr.: FK 1

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Mitglied: ja nein

Anmeldung:

Diesen Abschnitt in den Briefkasten an bzw. in der Sporthalle werfen. Oder direkt online anmelden über unsere Homepage:

www.tvforsbach.de

TV Forsbach 1914 e.V.

Bensberger Str. 260 B

51503 Rösrath

Fax: 02205 907782

Stand: 06/2026