



Capoeira für Mamis

Du wirst fit, dein Baby kommt mit!

10-Einheiten-Kurs (donnerstags 10–11 Uhr)



www.capoeira-fellbach.de/mamis

Der vielseitige Sport für jede Lebensphase



Du bist nach der Schwangerschaft wieder startklar für Sport? Dann trainiere zusammen mit anderen Müttern die Basiselemente der Capoeira und finde zu deinem Körpergefühl zurück!

Dein Baby ist einfach dabei und du kannst jederzeit nach ihm schauen.

Denn die Capoeira ist ein Familienerlebnis!

Die Capoeira bietet mit ihren vielfältigen Elementen aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Tanz, Kicks und Akrobatik einen bunten Strauß an abwechslungsreichen Bewegungen für individuelle Fitnesslevels.

Musik und Instrumente sind dabei immer ein fester Bestandteil des Trainings – davon nimmt auch dein Baby etwas mit.

Das bieten wir: 10 Termine für 149 Euro*

Das sind wir: Capoeira Fellbach im
Sportforum TSV Schmiden

* Kläre bitte mit Frauenarzt/ärztin bzw. Hebamme, ob du wieder Sport machen kannst.



www.capoeira-fellbach.de/mamis