

TV Trappenkamp



Tanzen & Trendsport WORKSHOP



MommySteps® Für Eltern mit oder ohne Kind*
begrenze Teilnehmerzahl

Dieser Workshop läuft über 6 Vormittage.

Zeit: ab Mittwoch, 15. Oktober 2025
Um 09:30

Wo: Familienzentrum Pustebume
Königsberger Str. 6
24610 Trappenkamp

Kosten: Die Workshopgebühren betragen p.P. 40,- €, Mitglieder des TVT und unserer Kooperationspartner 25,-€. Zahlbar am ersten Übungsvormittag in bar

Anmeldung & Informationen:

MommySteps@Tanzen-in-Trappenkamp.de

*Tragehilfe: Fullbuckle oder Mei Tai Babytrage ist selbst mitzubringen



Unsere Kooperationspartner



www.tanzen-in-trappenkamp.de



TV Trappenkamp



Tanzen & Trendsport WORKSHOP



MommySteps® Für Eltern mit oder ohne Kind*
begrenzte Teilnehmerzahl

MOMMYSteps® ist ein "Tanz-Fitnesskurs" speziell für Schwangere und Mamas ab ca. 3 Monaten nach der Geburt, Papas sind willkommen ;-)

Schwerpunkte des Kurses

- Bodypositivity
- Gemeinschaft
- Selbstakzeptanz
- Achtsamkeit
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Verbesserung der Kapillarisation
- Vergrößerung der maximalen aeroben Kapazität
- Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung
- Stressabbau durch Spaß an der Bewegung
- Verbesserung von Balance & Koordination
- Beweglichkeit
- Spaß!

*Tragehilfe: Fullbuckle oder Mei Tai Babytrage ist selbst mitzubringen



Unsere Kooperationspartner



www.tanzen-in-trappenkamp.de

