

## buggyfit-Woche im Gorfion



---

### Montag, 02. September 2024

09.30 - 10.45 Uhr Rücken-Workout 75 Min.

17.30 – 18.00 Uhr Beckenboden – Workshop

---

### Dienstag, 03. September 2024

09.30 - 10.45 Uhr Beckenboden – Workout 75 Min.

---

### Mittwoch, 04. September 2024

09.30 - 10.45 Uhr Beine- und Po – Workout 75 Min.

17.30 – 18.00 Uhr Rectusdiastase-Workshop

---

### Donnerstag, 05. September 2024

09.30 - 10.45 Uhr Bauch – Workout 75 Min.

---

### Freitag, 06. September 2024

09.30 - 10.45 Uhr Körpermitte – Workout 75 Min.

**Treffpunkt an der Rezeption**

**Die Kurse findet bei gutem Wetter im Freien statt**

Änderungen vorbehalten

**Rücken-Workout:** für eine aufrechte Haltung und einen gesunden Rücken, der Deinem Mama- und/oder Papa-Alltag standhält.

**Beckenboden-Workshop:** Ist Beckenbodentraining wirklich nur "Grashalme zupfen?" Ist "in die Hose machen" wirklich normal? Tipps und Tricks zum Beckenbodentraining innerhalb Deines Alltags und Deinem gewohnten Training.

**Beckenboden-Workout:** Workout unter besonderer Beachtung des Beckenbodens. Stärke und entspanne Deinen Beckenboden durch bewusste und unbewusste Aktivierung innerhalb spezieller Ganzkörperübungen.

**Beine- und Po-Workout:** eine Extraportion schöne, straffe Beine und einen Knack-Po für die Mama und/oder den Papa.

**Rectusdiastase-Workshop:** Was ist eine Rectusdiastase? Was sollte ich beachten und wie kann ich adäquat trainieren?

**Bauch-Workout:** ein wirkungsvolles Powerprogramm, welches Deinen Bauch rectusdiastasegeeignet stärkt und eine tolle Figur formt.

**Körpermitte – Workout:** zum Abschluss der Fitnesswoche, in der wir nochmal alles Erlernte zusammenfügen und wir rundum zufrieden abreisen können.