

# Sportverein 1946 Kripp e.V.

FUSSBALL – TURNEN – LEICHTATHLETIK – KARNEVAL – TANZSPORT



## „Mama fit – Baby mit“ startet wieder

Wenn das Baby endlich da ist und sich der neue Lebensrhythmus eingestellt hat, entsteht bei vielen Müttern der Wunsch, wieder etwas für sich selbst zu tun. Oft ist allerdings die Betreuungsfrage für die jungen Mütter ein Problem.

Deshalb bietet der SVK ein speziell auf die frisch gebackenen Mütter abgestimmtes Sport- und Bewegungsprogramm an, **bei dem die Babys dabei sein dürfen, aber nicht müssen**. Ziele sind neben der Förderung der Regeneration und der Unterstützung der natürlichen Rückbildungsprozesse, eine Steigerung der allgemeinen Fitness, eine Verbesserung der Haltung, das richtige Training der Bauchmuskulatur sowie die Kräftigung der durch das viele Tragen des Babys oft stark belastete Rücken- und Schultermuskulatur.

Je nach Wetterlage finden die Einheiten draußen mit Kinderwagen statt, aber auch ohne ist die Teilnahme natürlich möglich.

Der Kurs findet ab dem 11. September 2021 samstags von 9 – 10 Uhr statt und dauert 10 Wochen. Treffpunkt wird immer am Gymnastikraum sein (Im Querweg 1, Kripp). Über eine Whatsapp-Gruppe wird rechtzeitig informiert ob drinnen oder draußen trainiert wird.

Qualifikation der Kursleiterin:

Zertifikat DTB-Akademie Mama-fit – Baby mit

Kosten für 10 Einheiten:

50,- € für Nichtmitglieder

30,- € für Mitglieder

**Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Rückbildung**

**Hinweise bzgl. Corona:**

Aktuell gilt für drinnen für Erwachsene die Testpflicht, es sei denn man ist vollständig geimpft oder genesen (Nachweis erforderlich).

Anmelden oder weitere Fragen stellen können Sie bei der Abteilungs- u. Kursleiterin Carmen Ueberbach unter [fitness@sv-kripp.de](mailto:fitness@sv-kripp.de)

### 1. Vorsitzender

Klaus Krämer  
Baumschulenweg 50a  
53424 Remagen  
Tel. 02642/980044  
klaus.kraemer@sv-kripp.de

### 2. Vorsitzender

Marc Göttlicher  
Heitemeyerweg 12  
53424 Remagen  
Tel. 02642/992538  
Handy 0151/20118146  
marc.goettlicher@sv-kripp.de

### Geschäftsführerin

Gisela Göttlicher  
Quellenstraße 72  
53424 Remagen  
Tel. 02642/45518  
gisela.goettlicher@sv-kripp.de

### Bankverbindung

Kreissparkasse Ahrweiler  
IBAN: DE36 5775 1310 0000 4600 55  
BIC: MALADE51AHR

### Gläubiger-Identifikations-Nummer

DE90 ZZZ 0000 0206 123