Seit dem 04.10. ist ein bisschen mehr los im Rülzheimer Wald.

Zweisam Aktiv, der Kurs für Schwangere und junge Mütter mit ihren Babys, ist nach einer kurzen Babypause der Trainerin Sandra Bentz wieder gestartet.
Sie hat selbst im Sommer ihr zweites Kind bekommen.

Das in der Südpfalz einzigartige Kurskonzept wird seit Anfang des Jahres im Rahmen der LG Rülzheim angeboten.
Zu den Inhalten des Kurses zählt neben einer individuellen Trageberatung auch die korrekte Nordic Walking Technik mit Kind.

Mit insgesamt 8 Teilnehmerinnen und ihrem Nachwuchs ist der Herbstkurs gut besucht.

Gerade jetzt in der kälter werdenden Jahreszeit werden die körpereigenen Abwehrkräfte von Mutter und Kind durch das Sporteln an der frischen Luft gestärkt und ganz nebenbei tun die jungen Mütter etwas für die Fitness und Ihre Figur nach der Schwangerschaft.

In Zukunft finden wieder regelmäßig Kurse statt.
Bei Interesse einfach bei Sandra Bentz melden.
Kontaktdaten: sandra.bentz@gmx.net oder Tel-Nr. 07272/7778728

Natürlich sind auch die Papa´s herzlich willkommen :-)"