

Sehr geehrte Damen,

damit die „Rückbildungsgymnastik für frisch gebackene Mamas“ bzw. das „Beckenboden- und Bauchtraining für alle anderen“ während der Kontakteinschränkungen nicht vollends ins Wasser fallen, haben das „Familienzentrum Laim“ und ich eine Möglichkeit gesucht, euch auf anderem Wege mit den Inhalten des Kurses zu versorgen.

Mittlerweile findet ihr hier einige Videos, die ihr in angegebener Reihenfolge(1-5) „nachturnen“ könnt. Sie sind in Themen untergliedert, so dass ihr die Übungen gezielt auswählen und bei Bedarf auch wiederholen könnt;-)

Dazu benötigt ihr etwas Zeit und Ruhe, eine weiche Unterlage, ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke, manchmal auch einen handlichen Ball, der nicht ganz prall aufgepumpt ist und nicht zuletzt Motivation. Aber es lohnt sich ganz bestimmt.

Die einzelnen Videos vermitteln in etwa die Inhalte der realen Kurseinheiten. Es folgen weitere Filmchen. Mein Ziel ist es, die Übungen nach jeder Einheit etwas anspruchsvoller zu gestalten. Für Abwechslung ist also gesorgt. Bitte gebt mir doch Bescheid, wenn Probleme bei euch auftreten. Überhaupt würde mir ein Feedback sehr helfen, um den Kurs so gut es geht auf eure Bedürfnisse abzustimmen.

Bitte wendet euch dafür an den Kontakt des Familienzentrums.

Ich freue mich von euch zu hören,

bis dahin viel Spaß beim Turnen und bleibt gesund!

Eure Melanie Himpel