

VELKOMMEN TIL AKTIV MAMMA - TRENING FOR MOR MED MINI

Idrett Bergen Sør inviterer mor og mini til trening i trygge rammer hos oss på Fana Arena. Treningen er ment som en introduksjon til styrke, mobilitet og kondisjonstrening for mor etter fødsel og frem til barnet har nådd krabbestadiet. Vi fokuserer på mestring og progresjon i øvelser samt å styrke kroppen generelt.

Hos oss legger vi til rette slik at du får jobbet på ditt nivå og med dine forutsetninger. Det tilpasses til den enkelte deltaker alt ettersom hvordan kroppen føles. På denne måten kan alle delta uavhengig av hvilken erfaring en har med trening eller hvor lenge det er siden en fødte. Vi bruker lett utstyr som strikk og vekskiver. Mini ligger på mor sin treningsmatte og følger med på treningen. Babyer som er i stand til det deltar gjerne i øvelser der dette er mulig.



Mandager kl. 11.00-12.00

FANA ARENA (Slåtthaugvegen 144) 5 minutters gange fra Skjoldskiftet bybanestopp

Kurset varer fra 20. januar – 9. mars

Kurset er 1 dag i uken i 8 uker

Pris 8 uker: kr 1150

Bindende påmelding. For eventuelle drop-in timer, ta kontakt.

Ta kontakt for påmelding eller spørsmål:

Inga Hallingbye Drågum tlf: 92631834 e-post: aktivitet@idrettbergensor.no