

## **Gewusst wie – oder nur der Wille zählt!!!!**

Geschrieben von:  
Montag, 26. August 2013

---

Der Alltag als Mama ist oft mit viel Organisation verbunden.

Vieles gilt es unter einen Hut zu bekommen und dabei bleiben oft die Wünsche der Mutter auf der Strecke.

Auf der Wunschliste ganz oben steht häufig; „Ewas Zeit für mich und wieder etwas Sport machen um fit zu werden.“

Da kommt das Kursangebot der Leichtathletikgemeinschaft Rülzheim genau richtig!

Einzigartig in der Südpfalz bieten wir mit Zweisam Aktiv Nordic Walking Kurse für Mütter und Baby an.

Schwangere haben´s am einfachsten, die tragen ihr Kind eh schon vor sich her. Allen jungen Müttern und natürlich auch Vätern zeigen die Kursleiterinnen Sandra Bentz und Ramona Mendel gerne, welche Möglichkeiten es gibt, das Kind zu tragen und gleichzeitig sportlich aktiv zu sein.

Natürlich sind auch Mama´s herzlich Willkommen die schon größere Kids haben und ohne Kinder mitmachen möchten.

Bereits über 50 Mütter haben das Kursangebot schon genutzt und sind begeistert!

## **Gewusst wie – oder nur der Wille zählt!!!!**

Geschrieben von:  
Montag, 26. August 2013

---

Die nächsten Kurse starten im Oktober.

Am 10.10. um 9.30 – 11.00 Uhr beginnt ein neuer Einsteiger Kurs

am 09.10. von 10.00 – 11.00 Uhr der Fortgeschrittenen Kurs.

Alle weiteren Infos gibt's zum Nachlesen unter [www.zweisamaktiv.de](http://www.zweisamaktiv.de)