Fit mit Baby

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Fit mit Baby

Es ist nicht so einfach im Alltag mit Baby auch noch etwas für sich und seinen Körper zu tun.

Im Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Outdoor-Programm bestehend aus Herz-Kreislauftraining in Kombination mit Kraftübungen.Ihr Baby ist mit dabei im Kinderwagen, in der Trage oder auf der Krabbeldecke. Unter Gleichgesinnten bewegt es sich leichter und Sie können sich über alltägliche Herausforderungen austauschen.
Jede*r kann ohne Vorkenntnisse mit oder ohne Baby (ideal 0 bis max. 18 Monate) teilnehmen. Die Rückbildung sollte abgeschlossen sein.
Wann: dienstags, 09:15 - 10:45 Uhr
ab dem 26.08.2025 geht es wieder los
Wo: Fritz-Erler-Str. 1 Schlosspark Gracht in Liblar
Kursleiterin und Ansprechpartnerin: Anna Kristina Johannsen, KristinaJohannsen@web.de

Wann?

Angebotstermin

Von 20.08.2024 (09:15 Uhr) bis 10.12.2024 (10:45 Uhr)

Wo?

Kath.Familienzentrum Erftstadt-Ville / Veranstaltungsort: Schlosspark in Liblar

Fritz-Erler-Straße 1
50374 Erftstadt

Trägerschaft

Katholisches Familienzentrum Erftstadt-Ville

50374 Erftstadt

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)