



Familien Navigator

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 20.08.2024 bis 10.12.2024 (65 Euro TN Gebühr), nächster Kurs Jan. 25

Wo: Fritz-Erler-Str. 1 Schlosspark Gracht in Liblar

Kursleiterin und Ansprechpartnerin: Anna Kristina Johannsen, KristinaJohannsen@web.de

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anna Kristina Johannsen:
staatlich anerkannte Sozialpädagogin,
NLP Practitionerin,
Übungsleiterin (C-Lizenz),

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

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

Abenteuer- und Erlebnissportschein

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Kath. Bildungswerk im Rhein-Erft-Kreis

Kirchstraße 1B
50126 Bergheim

Telefon

02271/4790-0

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Katholisches Familienzentrum Erftstadt-Ville

50374 Erftstadt

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)