superMAMAfitness - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung OUTDOOR

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

superMAMAfitness - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung OUTDOOR

DU&ich Outdoor bedeutet Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen zum Trainingsgerät umgewandelt wird, falls dein Kind lieber in der Trage ist, geht es natürlich auch mit der. Dein Baby wird ins Training mit einbezogen.

Ebenfalls geht es hier um Deinen Beckenboden und um Deine Körpermitte, aber auch um Ausdauer, Kraft und Entspannung.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Caroline Perrin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

8- Wochen Präventionskurs jeweils Montags von 9:45-11:00 Uhr am Airlebnisweg in Amecke.

Es handelt sich um einen Präventionskurs, bei regelmäßiger Teilnahme (80%) wird dir bis zu 100% der Kusgebühr durch Deine Krankenkasse erstattet.

Angebotstermin

Von 12.05.2025 (09:30 Uhr) bis 07.07.2025 (11:00 Uhr)

Wo?

DU & ich Starke Mitte - Starke Mama

Seestraße
59846 Sundern (Sauerland)

Trägerschaft

Wildewiese 12
59846 Sundern

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Caroline Perrin

Telefon

01701811623

Email

carolineperrin@gmx.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers