



Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!



FitDankBaby Kurs

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

FitDankBaby Kurs

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag. Alle Trainer sind speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf dein Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Alicia Adametz

alicia.adametz@fitdankbaby.de

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Angebotstermin

Von 02.04.2025 (10:00 Uhr) bis 07.05.2025 (Uhr)

Wo?

Oase Augustdorf

Generalfeldmarschall-Rommel-Straße 1
32832 Augustdorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung
Bundesregierung
Frühe Hilfen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Babys ab 3 Monaten bis Laufalter sind Herzlich
Willkommen.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Fit dank Baby

Mittweg 22
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Name Kontaktperson

Alicia Adametz

Email

alicia.adametz@fitdankbaby.de

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)