



Fit mit Baby

Kurs / Workshop

Fit mit Baby

Das Baby ist da, der Bauch leider auch.

Als Mutter bleibt einem meist nur wenig Zeit etwas für sich und seinen Körper zu tun.

Oftmals stellt sich die Frage: Wohin mit dem Kind?

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die ihr Baby beim Sport gern dabei haben möchten.

Nicht mit einem Babysitter.

Nein, mit integriert in die Übungen!

Das abwechslungsreiche Training besteht aus Rückbildung, Ausdauer- und Krafttraining sowie Stretchingübungen.

Es werden Tipps gegeben zum richtigen Tragen des Kindes im Alltag um auch "ganz nebenbei" etwas für seinen Körper zu tun.

Der Spaßfaktor ist garantiert: für Mutter UND Kind



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Carolin Carduck

Ansprechpartner: Ilona Dassen

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre
Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Wann?

Termin(e)

siehe unsere Homepage

[Fit mit Baby](#)

Wo?

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage
oder während unserer Bürozeiten:

Montag - Donnerstag von 8:00 - 12:00 Uhr

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

48,00 € / Person

Durchführende Organisation

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Name Kontaktperson

Birgit Capellmann und Ilona Dassen

Telefon

02404 - 552581

Email

info@storchengruss.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)