



STARKES AUFWACHSEN

Frühe Hilfen in der Kupferstadt Stolberg

MamaFit - Pilates

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

MamaFit - Pilates

Für Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr

Erleben Sie Bewegung, gemeinsam mit Ihrem Kind und anderen Müttern. Das Rundumtraining MamaFit macht gute Laune, ganz nebenbei können Sie Schritt für Schritt Ihre Fitness aufbauen und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Die Übungen werden sowohl während des Laufens (schnelles Gehen, kein klassisches Lauftraining) durchgeführt, als auch an verschiedenen Stationen. Bei allen Übungen wird auf eine beckenboden- und rückengerechte Ausführung geachtet. Der Kurs ist für alle geeignet, die Intensität wird individuell angepasst. Empfohlener Trainingsstart ist frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Carmen Muschert (Pilates- und Yoga-Trainerin)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Trägerschaft

Helene-Weber-Haus

Oststraße 66
52222 Stolberg

Name Kontaktperson

Astrid Natus-Can

Telefon

02402/9556-0

Email

info@heleneweberhaus.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)