



## Fit Dank Baby MINI und MAXI Kurs bei Sarah Heimann (Zollstock)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Fit Dank Baby MINI und MAXI Kurs bei Sarah Heimann (Zollstock)

#### Fitdankbaby: Fitness für Mamas und Babys



Willkommen bei Fitdankbaby – dem innovativen Fitnesskonzept, das Mamas und ihre Babys gemeinsam in Bewegung bringt! Unsere Kurse sind fortlaufend geplant, sodass du jederzeit einsteigen kannst und immer herzlich willkommen bist.

In unseren Stunden ist dein Baby voll integriert: Es verstärkt durch sein Körpergewicht die Intensität der Übungen und zaubert dir mit seinem Lachen ein Lächeln ins Gesicht. Dein Baby liebt die Nähe zu dir und genießt die gemeinsame Bewegung, bereichert durch viele liebevolle Bewegungslieder und Spiele, die ihr zusammen erleben könnt. Dabei bleibt es für die Babys spannend und abwechslungsreich, sodass es in unseren Kursen ruhig und entspannt zugeht.

Das Training ist ein funktionelles Ganzkörperkräftigungsprogramm, das speziell auf die Bedürfnisse von Mamas und Babys ab drei Monaten zugeschnitten ist. Du trainierst alltagsnah und gemeinsam mit deinem Baby, was nicht nur Spaß macht, sondern auch zahlreiche positive Effekte mit sich bringt: ein besseres Körpergefühl, gestärktes Selbstbewusstsein, eine stabile Körpermitte sowie gesteigerte Kondition und Koordination. Diese Eigenschaften helfen dir, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.

Unsere speziell für das postnatale Training geschulten Trainer passen die Übungen individuell auf dein Rückbildungslevel und deine körperliche Verfassung an. So trainierst du in kleinen Gruppen, in denen auf deine Bedürfnisse und die deines Babys eingegangen wird. Fitdankbaby ist mehr als nur ein Kurs – es ist eine Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sowohl deine als auch die Entwicklung deines Babys zu fördern.

Gib deine PLZ ein und bekomme mehr Infos: <https://www.fitdankbaby.de/>

Komm vorbei und erlebe, wie viel Freude Bewegung mit deinem Baby machen kann!

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Sarah Heimann

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

Kurszeit: Freitags ab 09:45Uhr oder 11:00Uhr.

Kursdauer ist ein Terminblock von 6 bis 8 Einheiten. Der 8 Wochen Kurs ist ein Gesundheitskurs und kann von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst werden. Nähere Infos und Kursbeginne erfahrt ihr, wenn ihr euch bei mir meldet. Der Kurs ist grundsätzlich fortlaufend geplant, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Ein Start jeweils zu Blockbeginn wird empfohlen für die wunderbare Gruppendynamik und den Austausch der Mütter untereinander. Nächster Kursstart ist am 13.09.2024. Es finden auch regelmäßig Schnupperkurse statt.

##### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

## Wo?

### **Raum für Körper, Geist und Seele / Joymotion Köln**

Heinrich-Brüning-Straße 8  
50969 Köln

## Trägerschaft

### **Art des Trägers**

Freier Träger (privat-gewerblich)