Frühe Hilfen Troisdorf

Schwangerschaftsfitness

Kurs / Workshop

Schwangerschaftsfitness

Egal, ob Du schon immer sportlich aktiv warst, oder es nun für Dein Baby sein möchtest - hier findest Du ein Training, welches speziell auf die Bedürfnisse und besonderen körperlichen Gegebenheiten von werdenden Müttern ausgelegt ist. Unter kompetenter Anleitung von speziell ausgebildeten Trainern trainieren wir den ganzen Körper und bringen den (oft verlangsamten) Stoffwechsel in Schwung. Rückenschmerzen und Schlafstörungen, aber auch Ängste werden gemildert oder verschwinden sogar ganz. Es gibt unzählige Gründe, in der Schwangerschaft aktiv zu sein. Der schönste jedoch wohnt in Deinem Bauch und wird auch nach der Geburt noch davon profitieren!

Deine gestezliche Krankenkasse unterstützt Dich mit mindestens 75€!

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Janine Lorenz

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Troisdorf - Oberlar / Dienstag, 20.08.24 um 10:15 Uhr / 8 x 60 Minuten / 115,00 €
Deine gesetzliche Krankenkasse unterstützt Dich mit mindestens 75€
mit zubringen: Fitnessmatte
Anmeldung - 9 Plätze frei

Troisdorf - Oberlar / Mittwoch, 21.08.24 um 19:00 Uhr / 8 x 60 Minuten / 115,00 €
Deine gesetzliche Krankenkasse unterstützt Dich mit mindestens 75€
mit zubringen: Fitnessmatte
Anmeldung - 9 Plätze frei

Angebotstermin

Von 05.06.2024 (Uhr) bis (Uhr)

Wo?

Studio Janine Lorenz

Landgrafenstraße 50
53842 Troisdorf

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers