



Buggyfit

Gruppenangebot

Buggyfit

****Bleib aktiv in der Schwangerschaft mit „buggyFit meets Mom to be“! **** Hier trainieren Mamas gemeinsam mit werdenden Mamas an der frischen Luft. Egal, welches Fitnesslevel du hast – das Training ist für alle geeignet! Im Fokus stehen Ausdauer- und Kräftigungsübungen, die speziell auf die Körpermitte und den Beckenboden abgestimmt sind. Mütter können ihre Kinder im Kinderwagen oder in der Trage mitbringen. Dabei geht es nicht nur darum, fit zu bleiben, sondern auch um den gemeinsamen Spaß und die Motivation in einer unterstützenden Gemeinschaft.

Ab der 12. Schwangerschaftswoche kannst du teilnehmen, wenn du dich fit fühlst und keine Risikoschwangerschaft hast oder du dein Rückbildungskurs abgeschlossen hast. Jede Frau ist willkommen – zusammen bilden wir eine starke und inspirierende Community im Freien!

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Tamara Medag, Fitnesstrainerin

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Kursnummer 38-125: Mi 05.02. - 26.02 von 9:30 - 10:30 Uhr (4 Termine)

Angebotstermin

Von 05.02.2025 (09:30 Uhr) bis 26.02.2025 (10:30 Uhr)

Wo?

Familien-Bildungs-Werk Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Anmeldung

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über das [Anmeldeformular](#) (Link dazu siehe unten), telefonisch, per Mail oder persönlich!

Telefon: 0 23 25 / 3 67 07

E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de

Kursnummer: 38-125

Bitte immer die Kursnummer angeben!

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

4 Termine für 39 Euro

Durchführende Organisation

Familien-Bildungs-Werk Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Name Kontaktperson

Doris Brück, Dirk Plattberg, Daniela Wirtz

Telefon

0 23 25 / 3 67 07

Email

info@treffpunkt-eickel.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Art des Trägers

Freier Träger

Telefon

0 23 25 / 3 67 07

Email

info@treffpunkt-eickel.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)