



© Pixel-Shot - AdobeStock.com

superMAMAfitness - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

superMAMAfitness - Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung

Pilates mit Baby ist ein ganzheitliches Training für Mamas. Das Training besteht aus Kräftigungs- und Beckenbodenübungen, Pilateselementen und einem Cardiotteil. Das Baby verbringt einen Teil in deiner Trage (kein Muss) oder spielen auf der Spielinsel zwischen den Mamas. Die Babys genießen den Körperkontakt zu den Mamas, haben Freude an der Bewegung und schlafen häufig ein. Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von 3 Monaten bis zum Ende der Tragezeit. Es besteht jederzeit die Möglichkeit zu stillen, zu füttern oder zu wickeln.

Auch Schwangere und Geschwister sind herzlich willkommen.



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Caroline Perrin

Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

8- Wochen Präventionskurs jeweils Freitags von 9-10 Uhr im SauerlandSpritz in Sundern.

Es handelt sich um einen Präventionskurs, bei regelmäßiger Teilnahme (80%) wird bis zu 100% der Kursgebühr durch Deine Krankenkasse erstattet.

Angebotstermin

Von 14.03.2025 (09:00 Uhr) bis 02.05.2025 (10:00 Uhr)

Wo?

DU & ich Starke Mitte - Starke Mama

Freiheitsmühle 7
59846 Sundern (Sauerland)

Trägerschaft

Wildewiese 12
59846 Sundern

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Caroline Perrin

Telefon

01701811623

Email

carolineperrin@gmx.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)