



# Familien Navigator



## fitdankbaby® MINI, Babytanzen

*Kurs / Workshop, Gruppenangebot*

## fitdankbaby® MINI, Babytanzen

Anmeldung: Tel.: 0208 21919 oder [Fitdankbaby@stadt-oberhausen.de](mailto:Fitdankbaby@stadt-oberhausen.de)

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah.

Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag. Alle Trainer sind speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf dein Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Schönitz

Tel.: 0208 21919

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Termin(e)

Kursangebot erfragen

### Wo?

#### TanzCentrO Oberhausen

Willy-Brandt-Platz 1  
46045 Oberhausen

### Anmeldung

## Anmeldung erforderlich

Ja

## Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Kosten des Angebots

Kosten bitte beim Anbieter erfragen.

## Durchführende Organisation

### TanzCentrO Oberhausen

Willy-Brandt-Platz 1  
46045 Oberhausen

### Name Kontaktperson

Daniela Schönitz

### Telefon

0208 2 19 19

### Email

[mail@tanzcentro.de](mailto:mail@tanzcentro.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### TanzCentrO Oberhausen

Willy-Brandt-Platz 1  
46045 Oberhausen

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

### Name Kontaktperson

Daniela Schönitz