



# Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!

DETMOLD  
Kulturstadt  
im Teutoburger Wald

Alte Hansestadt Lemgo

KREIS  
LIPPE

## Mamas und Papas in Bewegung

*Kurs / Workshop*

### Mamas und Papas in Bewegung

Während Eure Kinder zusammen spielen, habt ihr die Möglichkeit, euch selbst etwas Gutes zu tun.

In unseren Kursen konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen zur Kräftigung von Rücken, Brust, Bauch, Beinen und Po.

Egal, ob ihr Anfängernoder Fortgeschrittene seid, ich führe euch sanft durch ein effektives Training, das Spaß macht und euch fit hält.

Lasst uns gemeinsam in Bewegung kommen und die Freude an der Fitness entdecken - für ein gesundes und aktives Leben.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Olga Otto, Tel: 01578 0515428, o.otto@panama-bildungshaus.de

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

Jeden Montag von 09.30 Uhr - 10:30 Uhr

### Wo?

#### Panama Bildungshaus

Hasselstraße 16  
32791 Lage

## Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Weitere Angaben zur Anmeldung

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

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



o.otto@panama-bildungshaus.de

## Kosten des Angebots

39,00€ Monatlich

## Durchführende Organisation

### Panama Bildungshaus

Hasselstraße 16  
32791 Lage

### Name Kontaktperson

Olga Otto

### Telefon

05232 67449

### Email

[o.otto@panama-bildungshaus.de](mailto:o.otto@panama-bildungshaus.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Email

[info@panama-bildungshaus.de](mailto:info@panama-bildungshaus.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)