



# Sport für Mamas: Fitness und Gesundheit für aktive Mütter

KURS / WORKSHOP, BERATUNG

## Willkommen bei MumBalance

### Sport Mamas: Fitness und Gesundheit für aktive Mütter

*Als Mama weißt du, wie herausfordernd es sein kann, Familie, Alltag und eigene Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. Doch genau hier kommen die **Sport Mamas** ins Spiel! Ich unterstütze dich dabei, Fitness und Gesundheit in dein Leben zu integrieren – unkompliziert, effektiv und alltagstauglich mit Spaß. Egal ob du gerade erst nach der Geburt wieder aktiv werden möchtest oder eine Möglichkeit suchst, Sport und Familie zu verbinden: Hier findest du genau das richtige Angebot. Werde Teil einer Community aus starken, motivierten Frauen, die sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam wachsen. Denn dein Wohlbefinden ist wichtig – für dich und deine Familie!*

### Meine Angebote:

#### Kinderwagen Outdoor Sport im Wald – Bewegung für Eltern und Babys

#### Fitnesskurs nach der Schwangerschaft – Yoga, Pilates, Kraft und Ausdauer

#### Yoga in der Schwangerschaft: Wohlbefinden für Mutter und Kind

#### Workout mit Baby in der Trage – Sport mit Baby Fitness nach deinem Wochenbett

Die Angebote finden entweder in der [Krabbelbude](#) oder in der freien Natur statt. Weitere Informationen dazu findest du auf meiner [Homepage](#).

## Was?

### ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Beratung

### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Lorina Schön

[mumbalance@web.de](mailto:mumbalance@web.de)

01777/7964837

### ALTER DES KINDES

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Von 30.04.2025 ( Uhr) bis ( Uhr)

### ADRESSE

MumBalance - Wechselnde Kursorte  
45529 Hattingen

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Siehe Webseite

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**MumBalance** Toppelstraße  
45529 Hattingen

### KONTAKTPERSON

Lorina Schön

### TELEFON

01777/7964837

### EMAIL

[mumbalance@web.de](mailto:mumbalance@web.de)

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

# Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS  
Freier Träger

---