



## Mamafitness im Park für Mütter mit Babys von 0 - 1 Jahr

Kurs / Workshop

### Mamafitness im Park für Mütter mit Babys von 0 - 1 Jahr

Wir treffen uns am efa-Stadtteiltreff, Borsigstraße 12 und gehen gemeinsam los in den Sonnenpark. Unser Training wird eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining sein. Fokus ist der Beckenboden und die Stabilisierung deiner Körpermitte, zudem werden wir daran arbeiten, deine Fitness wieder zu steigern und dir ein Wohlgefühl in deinem Körper zurück zu geben. Du entscheidest ob du lieber mit dem Kinderwagen oder mit dem Tragetuch trainieren möchtest. Teilnahmevoraussetzungen: • Komm bitte dazu, wenn du bei der gynäkologischen Nachuntersuchung warst und dein Befund unauffällig war • Komm bitte nur, wenn du keine Beschwerden hast • Komm bitte dazu, wenn du schon ca. 4-5 Stunden einen Rückbildungskurs besucht hast Nach Absprache mit der Kursleitung wird das Training ab Herbst in den Stadtteiltreff verlegt.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Michahelles

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

02.09.2025 - 16.12.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 14 Termine

##### Angebotstermin

Von 02.09.2025 (10:00 Uhr) bis 16.12.2025 (11:00 Uhr)

#### Wo?

##### Sonnenpark, Eingang Sonnenstraße 105

40211

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

86,80 €

## Trägerschaft

### **Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V.**

Hohenzollernstraße 24  
40211 Düsseldorf

### **Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

### **Telefon**

0211-600 282 0

### **Email**

[info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)