

Gut aufwachsen im



KREIS DÜREN

© Romolo Tavani - stock.adobe.com

Fit nach der Schwangerschaft

GRUPPENANGEBOT, ANDERE ANGEBOTSART

Der klassische LAUFMAMALAUF-Kurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 70-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten.



Was?

ART DES ANGEBOTS

Gruppenangebot, andere Angebotsart

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Julia Krieger

Physiotherapeutin

Fitness-Trainerin LAUFMAMALAUF

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 18.08.2026 (10:00 Uhr) bis 20.10.2026 (11:00 Uhr)

ADRESSE

Handvoll Glück - Massage & Fitness für Schwangere und Mütter

Hohlweg 2

52393 Hürtgenwald

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

KOSTEN DES ANGEBOTS

Präventionskurse für Frauen in und nach der Schwangerschaft

Geschlossener 10-Wochen-Kurs mit festen Terminen- 130 €, 13 € pro Kursstunde

- 10 Kursstunden
- 1 Kursstunde à 70 min pro Woche
- 10 Wochen Laufzeit
- Wöchentliche Hausaufgaben

Hinweis:

Nach dem letzten Kurstermin wird dir eine Teilnahmebescheinigung erstellt, die Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst. Diese erstattet dir bei erfolgreicher Teilnahme, d.h. in der Regel bei der Teilnahme an mind. 8 von 10 Kursstunden, bis zu 80 % deiner Kursgebühr.

Genauere Informationen zur Kostenübernahme findest Du bei Deiner Krankenkasse.

Durchführende Organisation

ADRESSE

Handvoll Glück - Massage & Fitness für Schwangere und Mütter Hohlweg 2 52393 Hürtgenwald

KONTAKTPERSON

Julia Krieger

TELEFON

0174 / 946 87 09

EMAIL

Julia@handvoll-glueck.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger
