

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



Fitness für Mütter

Kurs / Workshop

Fitness für Mütter

Fitness für Mütter ist ein Kursangebot nach der Rückbildungsgymnastik. Rhythmische Übungen zu populärer Musik bereichern die Stunden und schaffen ein fröhliches Gruppenklima. Wenn Sie etwas für Ihre Kondition tun wollen, finden Sie in dem Kurs eine Kombination von Ausdauer, Muskelstraffung und Spaß unter der Beachtung der weiblichen Problemzonen (Beckenboden, Po, Oberschenkel, Bauch). Tänzerische Elemente stärken die Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Kinder (bis zu 10 Monaten) können zu diesem Kurs mitgebracht werden.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson: Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Kursleitung: Angela Habermann, Tanz- und Bewegungspädagogin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

donnerstags, 09:45 - 11:15 Uhr, 8 x, Termine auf Anfrage

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Kindertanzsoase

Brackeler Hellweg 43
44309 Dortmund

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

- telefonisch unter der Tel. Nr.: 0231-922 1252
- per e-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Kosten des Angebots

64 € / 8 x

Durchführende Organisation

Elternschule Klinikum Westfalen

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Name Kontaktperson

Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Telefon

0231-9221252

Email

elternschule@klinikum-westfalen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Klinikum Westfalen

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Telefon

0231-922-0

Email

info@klinikum-westfalen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)