Aufbaugymnastik

Kurs / Workshop

Aufbaugymnastik

Aufbaugymnastik Im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik können Mütter ihre allgemeine Fitness verbessern. Die Übungen dienen zur Kräftigung von Beckenboden und Bauchmuskulatur ebenso wie zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe. Corona-bedingt kann in diesem Semester leider die Babybetreuung nicht stattfinden. Babys bis 9 Monate sind aber als Begleitung im Gymnastikraum herzlich willkommen. Auf unserer Homepage finden Sie einen Überblick über alle stattfindenden Gymnastikkurse und Anmeldemöglichkeit für die Kurse.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Katja Unger (Fachbereichsleitung Familie mit Kindern)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Der Kurs findet mittwochs von 10.35 - 12.05 Uhr statt. Fortlaufender Kurseinstieg möglich. Die Gebühr wird anteilig berechnet.

Wo?

Haus der Familie

Friesenstraße 6
53175 Bonn

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung über Website

Durchführende Organisation

Trägerschaft

Familienbildungsstätte "Haus der Familie"

Friesenstraße 6
53175 Bonn

Name Kontaktperson

Katja Unger

Telefon

0228 373660

Email

info-hdf@ekir.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Evang. Thomas-Kirchengemeinde Bad Godesberg

Friesenstraße 4
53175 Bonn

Name Kontaktperson

Isolde Born

Telefon

0228 33 60 33 78

Email

Isolde.born@ekir.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers