



Fit mit Baby & Buggy - Outdoortraining für Mütter mit Babys oder Kleinkindern

Kurs / Workshop

Fit mit Baby & Buggy - Outdoortraining für Mütter mit Babys oder Kleinkindern

"Fit mit Baby & Buggy" ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird entweder im Buggy oder in der Tragehilfe in das Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer- und Krafttraining wird die Fettverbrennung angekurbelt. Im Schwerpunkt liegen immer der Beckenboden und die Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt! Alter des Kindes: ca. 12 Wochen bis 36 Monate. Vor Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITZENTRUM
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH 

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Augat, Tel. 01 72 / 2 72 59
66, Mail: mamiself.julia@gmail.com

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Wann?

Termin(e)

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Treffpunkt Stefanhalle in Hamm-Bockum-Hövel

Stefanstraße 51
59075 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Tel. 01 72 / 2 72 59 66 oder per Mail an
mamiself.julia@gmail.com

Kosten des Angebots

79,00 € / 8 Termine

Durchführende Organisation

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Name Kontaktperson

Julia Augat

Telefon

Tel. 01 72 / 2 72 59 66

Email

mamiself.julia@gmail.com

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)