



fitdankbaby® OUTDOOR

Kurs / Workshop

fitdankbaby® OUTDOOR

Was liegt näher, als den obligatorischen „Spaziergang“ mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegung in der Gruppe zu kombinieren? Die Kinder sind immer mit dabei und freuen sich über die gemeinsame Zeit. Der Kinderwagen und örtliche Gegebenheiten (wie z.B. Bänke) und Zusatzgeräte werden geschickt in die Übungen integriert. Ein Kurs mit hohem Spaßfaktor! Im Wechsel zu den Kräftigungsübungen trainieren wir die Kondition durch sanftes Ausdauertraining. Dabei kannst du zügig gehen, walken oder laufen - je nach Rückbildungslevel und Konstitution tastest du dich langsam an das Laufen heran. Im Vordergrund steht die Entwicklung eines verbesserten Körpergefühls und Haltung.



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kathrin La Rocca

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Die Angebotszeiten können der Homepage des Vereins entnommen werden.

Wo?

Treffpunkt Geithewald (Zugang Nieliesberg) und Kurpark

59071 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Preise bitte telefonisch erfragen

Durchführende Organisation

TuS 1859 Hamm

Rietzgartenstraße 46
59065 Hamm

Name Kontaktperson

Kathrin La Rocca

Telefon

02381 20085

Email

kursverwaltung@tus59hamm.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)