



## MamaFit - Pilates mit Kind - Elternstart

Kurs / Workshop

### MamaFit - Pilates mit Kind - Elternstart

Für Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr

Mit Kind ist es nicht leicht sportlich aktiv zu bleiben. Daher macht Ihr Kleines einfach mit! Die Kinder können neben den Mamas spielen oder mitturnen. Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, welches hilft, nach der Geburt wieder in Balance zu kommen. Insbesondere die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt, überdehnte Muskeln und Bänder erhalten ihre Funktion zurück.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Carmen Muschert (Pilates- und Yoga-Trainerin)

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wo?

##### Helene-Weber-Haus

Oststraße 66  
52222 Stolberg

#### Trägerschaft

##### Helene-Weber-Haus

Oststraße 66  
52222 Stolberg

##### Art des Trägers

Freier Träger

##### Name Kontaktperson

Frau Astrid Natus-Can

##### Telefon

02402/9556-0

##### Email

[info@helenweberhaus.de](mailto:info@helenweberhaus.de)

##### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Mit Elternstart-Gutschein ist der Kurs gebührenfrei. NRW Elternstart kann pro Kind im ersten Lebensjahr einmalig in Anspruch genommen werden. Wenn Sie Elternstart bereits genutzt haben, beträgt die Kursgebühr 42,00 €. Bitte bei der Anmeldung angeben

## Durchführende Organisation

### Helene-Weber-Haus

Oststraße 66  
52222 Stolberg

### Name Kontaktperson

Sabine Becker

### Telefon

02402-955617

### Email

[sabine.becker@heleneweberhaus.de](mailto:sabine.becker@heleneweberhaus.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)