MamaFit mit Kinderwagen – Elternstart

Kurs / Workshop

MamaFit mit Kinderwagen – Elternstart

Outdoortraining im Park gemeinsam mit anderen Mamas und viel frischer Luft! Mamafit ist ein ausgewogenes Trainingsprogramm, ganz auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Übungen bauen die Muskulatur auf, kurbeln den Stoffwechsel an und machen richtig Laune! Trainiert werden Beweglichkeit, Kondition, Kraft, Balance und Koordination – alles unter Einbeziehung der Körpermitte und des Beckenbodens. Der Kurs ist für alle geeignet, die Intensität wird individuell angepasst. Empfohlener Trainingsstart ist frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt.

Bitte mitbringen: Bequeme, wettergerechte Kleidung und Sportschuhe, sowie einen Kinderwagen mit Sonnen- oder Regenschutz nach Bedarf.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Ines Helden (Übungsleiterin)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wo?

CAP Baesweiler

Carl - Alexander - Platz 4
52499 Baesweiler

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

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 46,00 €. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Durchführende Organisation

Helene-Weber-Haus Stolberg

Oststraße 66
52222 Stolberg

Name Kontaktperson

Eva Cappel

Telefon

02402/955657

Email

eva.cappel@heleneweberhaus.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

Helene-Weber-Haus

Oststrasse 66
52222 Stolberg

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Astrid Natus-Can

Telefon

02402/9556-0

Email

info@heleneweberhaus.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers