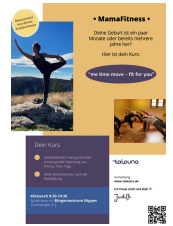




MamaFitness - "me time move" in Köln-Nippes

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

MamaFitness - „me time move“ in Köln-Nippes



schwungvoller Aufbaukurs **nach der Rückbildung**, um weiterhin in Bewegung und fit mit Baby zu bleiben (ohne Vorkenntnisse)

zertifizierter Gesundheitskurs - Krankenkassenzuschuss nach §20

Auf einen Blick:

- mit **Tanz, Fitness, Yoga** und viel Freude in Bewegung kommen
- raus aus dem Alltag, rein in deine Bewegung
- **Veränderungen** des Körper nach Schwangerschaft und Geburt genau **kennenlernen und integrieren**
- auf die Bedürfnisse des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt **abgestimmtes Training**
- **Vertrauen** in den eigenen Körper stärken
- **Zeit für dich** und deinen Körper
- **gemeinschaftliches** Erleben
- dein **Baby** ist dabei (solange es für dich mit Baby im Kurs gut passt) oder du nimmst ohne Baby teil
- mit **Musik**
- **Nachholtermine bei verpassten Stunden sind möglich**

Schwangerschaft und Geburt liegen zurück. Du hast geboren – auf deine Weise. Eine Zeit mit viel Neuem hat begonnen. Körper, Geist, Seele und die persönlichen Lebensumstände haben sich verändert.

Damit du auch nach der Rückbildung in Bewegung bleibst, habe ich dieses **ganzheitliche Angebot** für dich!

Bleib aktiv mit „me time move - fit for you“ und sei FIT mit Baby

In dieser besonderen Lebensphase bietet dir das Angebot einen ganzheitlichen (körperlichen und mentalen) **Ausgleich zum Alltag**.

Elemente aus Tanz, Fitness und Yoga fließen ineinander und schenken dir Kraft, Stabilität, Flexibilität, Entspannung und Bewusstsein für deine Haltung.

Dein Baby ist dabei und spielt, schaut, liegt, krabbelt. Dabei haben individuelle Bedürfnisse wie Weinen, Stillen, Flasche geben, Wickeln Vorrang. Du kannst auch ohne Baby teilnehmen.

Bitte erkundige dich vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse über die Höhe der Bezuschussung und mögliche Fehlzeiten.

-

Dieser Kurs wird bei der ZPP unter dem Titel: Mamafitness (Ganzkörperkräftigung) gelistet.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

HAUSBESUCHE MÖGLICH?

Ja

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Judith Stalp (Familienbegleiterin, Dipl. Tanzpädagogin, Examierte Pädagogin, Sportpädagogin, Tänzerin)

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 11.01.2024 (09:30 Uhr) bis (Uhr)

TERMIN(E)

mittwochs 9:30-10:30

ADRESSE

Bürgerzentrum Nippes - talouna
Turmstraße 3-5
50733 Köln

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt über das entsprechende Kontaktformular meiner Homepage:

<https://talouna.de/>

oder maile an: info@talouna.de

KOSTEN DES ANGEBOTS

Kosten: 150,- (Kostenerstattung/ Bezuschussung durch die Krankenkassen)

Die aktuelle Kursgebühr ist der Homepage zu entnehmen.

Durchführende Organisation

ADRESSE

talouna Turmstr. 3-5 50733 Köln

KONTAKTPERSON

Judith Stalp

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

01737141410

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

info@talouna.de

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)
