KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

MAMAfit – Bring dein Baby einfach mit

Di 07.01.2025, 10.15 - 11.15 Uhr

Du willst Sport machen und aktiv sein, deinen kleinen Schatz aber noch nicht in fremde Hände geben? Dann bist du bei mir genau richtig!
Gemeinsam mit anderen motivierten Müttern trainieren wir den gesamten Körper, gehen auf die speziellen Bedürfnisse nach der Schwangerschaft und Geburt ein und verbessern aktiv das Herz-Kreislauf-System. Dein Baby ist bei allen Stunden herzlich Willkommen! Ob in der ergonomischen Trage oder ganz nah bei dir auf der Matte - du kannst auch mit Baby effektiv etwas für dich und deinen Körper tun.
Also pack deinen kleinen Schatz ein und los gehts!

Dauer: 8 x 60 min

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

Referentin: Eva Bella Kloiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrtainerin und selbst stolze Mama

Ort
Waldkirchen, Praxis Wohlleben
Erlenhain 6
94065 Waldkirchen

Mitveranstalter
KEB„ Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Informierte Eltern

Referentin
Eva Bella Kloiber

Kosten
96 Euro

Anmeldung
Anmeldung unter info@keb-freyung.de oder 08551/4581

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-03 08:48:47

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de