

Fit mit Baby am Vormittag -NEU-

Fit mit Baby am Vormittag -NEU-

Fit mit Baby ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Baby. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs damit beginnen. In diesem, speziell auf junge Mütter ausgerichteten, Kurs werden in einer kleinen Gruppe Ausdauer und Kraft trainiert. Der Schwerpunkt des Trainings liegt jedoch beim Beckenboden und der Körpermitte, die nach der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Eine stabile Mitte erfüllt nicht nur eine wichtige Halte- und Stützfunktion für die Organe des kleinen Beckens, sie ermöglicht auch eine aufrechte Haltung und lindert Rückenschmerzen. Ist das Baby noch klein und braucht die Nähe zur Mama, verbringt es den Ausdaueranteil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe oder im Tragetuch. Babys die nicht gerne getragen werden, sind dann meist auf der Krabbeldecke. Sie haben jederzeit die Möglichkeit sich um Ihr Kind zu kümmern. Um Sie bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 10 Müttern. Bitte feste Schuhe, Matte, Krabbeldecke und ggf. Lieblingsspielzeug Ihres Babys mitbringen.

Dozent(en):	Krenzer, Alexandra
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 28.02.2019 - Do. 06.06.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	68,27 € (51,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

28.02.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
07.03.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
14.03.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
21.03.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
28.03.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.04.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
11.04.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.05.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.05.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.05.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.05.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.06.2019	09:30 - 10:30 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum