

fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

Jetzt auch in Hövelhof

Fitnesskurse für Mamas mit Babys von 3-14 Monaten

- Ganzkörpertraining für Mamas

- Spielerische Entwicklungsförderung für Babys

Von Experten empfohlen,

von Krankenkassen bezuschusst!



Das erfolgreiche
Konzept für
Mamas und Babys



DRK_BELEGUNGSZENTRUM_HOEVE

Kurse ab 09.01.2023:

Kurs 1: fitdankbaby MINI:

für Babys von 3-7 Monaten

montags um 8.30 Uhr

Kurs 2: fitdankbaby MAXI:

für Babys von 8-13 Monaten

montags um 9.45Uhr

Anmeldung: www.fitdankbaby.de/lana_stahl

Infos und Anmeldung unter www.fitdankbaby.com

In diesem Kurs haben sowohl die Mamas als auch die Babys Spaß.

Die Kombination aus Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Entwicklungsförderung für die Babys macht den Kurs so besonders. Es ist ein Präventionsprogramm, das für die Mamas ein postnatales (nach der Geburt) Training beinhaltet. Ideal als Ergänzung zum Rückbildungskurs.

So wird ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden und den Rücken gelegt, aber auch die Problemzonen, wie Bauch, Beine, Po werden wieder in Form gebracht.

Wie im täglichen Leben wird das Baby in sämtliche Abläufe integriert.

Zudem werden Übungen, Spiele, Lieder und theoretisches Wissen zur Entwicklung des Babys vermittelt. **Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte, Krabbeldecke, Getränk**

Bei allen fitdankbaby Kursen sind es 8 Einheiten á 60 min. für 88 €.

Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst:

80-100% der Kursgebühr werden bei regelmäßiger Teilnahme zurück erstattet.

Kursleitung: Lana Stahl (Erzieherin & Sportwissenschaftlerin)

Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Hövelhof e.V.

Bahnhofstr. 30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoewelhof.de

www.facebook.com/drkhoevelhof

