

Mama-Baby-Fitness-draußen mit Laura

Wann: 5.4./12.4./19.4./26.4./3.5./17.5.2024

Freitags 6x von 08:30-09:30 Uhr

Wo: Parkplatz des Glasmuseums in der Rosenau, Rosenau 10 in Rödental,! Achtung Kostenpflichtig!

Kosten: 48,-€ für Gäste, SG Mitglieder ermäßigt 36,-€

Du hast Lust, mal wieder was für dich zu tun und dabei an der frischen Luft zu sein. Dann komm in meine Stunde. Bringe dein Kind im Kinderwagen oder in der Trage mit. Oder komme gerne ohne Kind und sei einfach eine Stunde nur für dich.

In dieser Stunde geht es nur um dich und deinen Körper. Wir arbeiten alle zusammen, um nach der Geburt deines Kindes fit zu werden, egal wie lang diese schon her ist!

Wir machen Übungen, die alle Körperteile stärken und dir ein gutes Selbstwertgefühl geben.

Voraussetzungen: Die postnatale Untersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen.



Informationen und Anmeldung

bei lauracarl24@googlemail.com oder unter
015123564200