

VATER-MUTTER-KIND - KURSE



MAMA FIT* - BABY MIT!

Mama Fit – Baby Mit ist ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen nach der Geburt bzw. Rückbildung, die aktiv wieder Sport treiben möchten. Dieser Kurs zeichnet sich durch Ausdauertraining und ganzheitlichen Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus. Die Babys (bis max. 18 Monate) sind mit im Kurs dabei und werden teilweise mit in die Übungen miteinbezogen.

BABYS IN BEWEGUNG


Spielerische Bewegung ist für kleine Kinder sehr wichtig, da durch dieses Ausprobieren viele Alltagssituationen probiert, geübt und gefestigt werden. Ihr Baby findet in kindgerechter Umgebung erste Spielpartner. Selbstverständlich haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und wichtige Themen in Bezug auf Ihre Kleinkinder mit unserer Kursleitung zu besprechen.

*Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Arche Noah
Frauen- und Elternzentrum

in Furth im Wald, Bad Kötzting & Cham



 Nähere Informationen zu unseren Kurszeiten und weitere Angebote finden Sie unter: www.arche-noah-opf.de

 Furth im Wald 09973 | 805367 • Bad Kötzting 09941 | 4014490