

Mama-Baby-Fitness mit Nina

Wann: 19.9./26.9./10.10./
17.10./24.10.2022
Montags 5x von 9.30-10.30
Uhr

Wo: Gymnastikraum in der Martin-Luther Halle in Rödental, Martin-Luther Str 46

Kosten: 35,-€ (SG Mitglieder ermäßigt 28,-€)

Da man als Mama doch gelegentlich etwas wenig Zeit für Sport hat, gibt es jetzt neu eine Mama-Baby-Fitness Stunde mit Nina Heumann!



Während dieser Stunde kann das Baby entweder in der Trage ganz nah mit Mama kuscheln oder sich selbst auf einer Decke mit Spielsachen beschäftigen. Bei älteren Kindern werden Übungen angeboten, bei welchen die Kinder mitmachen oder selbst das Übungsgerät sind.

Voraussetzungen: Die postnatale Untersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen.

Informationen und Anmeldung bei nina_roehm@web.de
oder carola.fricke@sgroedental.de