

Andrea Braunsberger

Fit mit Kind

Für Mamis und Babys ab dem 6. Monat bis zum 30. Monat

Ein Fitnesskurs für Mami und Kind zur Kräftigung und Ausdauer. Das herausfordernde Training für die Mamas wird kombiniert mit ansprechenden Spielideen für die Kleinen. Trainiert wird gemeinsam mit dem Kind. Mami und Kind sind ein Team!

Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Gewicht des Kindes stärken Kraft und Ausdauer und machen fit für den Alltag mit Kleinkind. Noch dazu ist es eine qualitative gemeinsame Mama-Kind-Zeit mit viel Spaß, Freude, Kuschneln und auch zum Austausch mit anderen Mamas.

Beginn

Fr, 4. Oktober 2019 | 8.15-9.15 Uhr

WEITERE TERMINE: 11. / 18. / 25. Okt., 8. / 15. / 22. / 29. Nov. 2019

Pfarrsaal St. Johann im Pongau

BEITRAG: € 40,- für 8 Einheiten

ANMELDUNG: Andrea Braunsberger, Tel. 0677 62539134 oder andrea.braunsberger@outlook.com (begrenzte Teilnehmerzahl)



Scan me