

# Fit mit Baby

**Donnerstags | 10:30 - 11:30 Uhr**



**Donnerstags | 10:30 - 11:30 Uhr**

„Fit mit Baby“ ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das speziell auf die Bedürfnisse von Müttern nach der Geburt abgestimmt ist.

Die Einheiten kombinieren schonende Kräftigungsübungen, leichte Ausdauerbewegungen und Mobilisation, um die Rückbildung zu unterstützen und neue Energie zu schenken.

Das Baby wird spielerisch in viele Übungen integriert – sei es durch kleine Hebe- und Wiegebewegungen, gemeinsames Lachen oder entspanntes Kuscheln während der Trainingspausen.

So entsteht eine schöne Mischung aus Fitness, Spaß und Bindungszeit.

## Kursdetails

**Zielgruppe / Ziele**

- Stärkung der Körpermitte: Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- Sanfte Ganzkörperfitness: Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Grundkraft
- Wohlbefinden & Energie: Stressabbau, neue Kraft für den Alltag mit Baby
- Bindung fördern: Gemeinsame Übungen schaffen Nähe und Freude für Mutter und Kind
- Austausch unter Müttern: Gemeinsames Training in einer wertschätzenden Atmosphäre

## Weitere Informationen

Themenbereich:Entspannung, Freizeit

Freie Plätze:6

Zielgruppe:Eltern-Kind, Erwachsene

Kursdauer:60 Minuten

Beginn:Einstieg jederzeit möglich.

Ort:Lage

Kosten:52.00 €

Zahlweise:monatlich

## Ihre Ansprechpartner

[Zurück zur Übersicht](#)