familiennetz bremen

Fitdankbaby®

Fitness für Dich und dein Baby

Fitdankbaby® bei Stephanie Lesch

Die Kurse richten sich an Mütter mit Babys im Alter von drei bis acht Monaten (Fitdankbaby ® MINI) bzw. von acht bis vierzehn Monaten (Fitdankbaby® MAXI) und vereinen zweierlei: Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys.
Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen, das stärkt nicht nur die Bindung zwischen Mutter und Kind, sondern sorgt auch für eine entspannte Atmosphäre und es kann ein effektives Training stattfinden.
Neben dem Training der klassischen Problemzonen liegt ein Fokus auf Übungen für den Rücken und den Beckenboden – aufbauend auf die Rückbildungskurse.
Das Fitdankbaby®-Konzept ist eine unkomplizierte und effektive Möglichkeit, den Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen und für die neuen Belastungen, z.B. beim Heben, Tragen oder Stillen, zu kräftigen und Verspannungen vorzubeugen.
Zudem gibt es Gelegenheit sich mit anderen Müttern auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, wie nebenbei etwas über die Entwicklung der Babys zu erfahren und neue Lieder und Spielideen kennenzulernen.
Die Kurse finden mittwochs und freitags Vormittag statt, passend in den Terminkalender vieler Mütter.

Termine

Fitdankbaby® MAXI: Mittwochs und freitags , 9.30 – 10.45 Uhr
Fitdankbaby® MINI: Mittwochs und freitags, 11.00 – 12.15 Uhr
Starttermine sind der Webseite zu entnehmen, ein Kurs beinhaltet 6-8 Einheiten, bei Vakanz ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.
Schnupperstunden sind jederzeit möglich.
Es finden i.d.R. keine Kurse in den Ferien statt.

Kursorte:

In den Räumen von Easyfitness
Hermann-Ritter-Straße 110, 28197 Bremen
Aktive Menschen Bremen e.V. Begegnungszentrum
Woltmershauser Straße 310, 28197 Bremen
Tanzstudio Bounce and Boogie
Kirchweg 204, 28199 Bremen
Anmeldungen über die Website oder per E-Mail.

Veranstaltungsort:

verschiedene, siehe Beschreibung

Ansprechperson:

Stephanie Lesch

Telefon:

0162 213 77 66

E-Mail-Adresse:

steffi.lesch@fitdankbaby.de

Internetadresse:

www.fitdankbaby.de/Steffi.Lesch

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

91 € (7 Termine)