

Fitdankbaby®- Ideal für alle „Draußensportler“

Mein Name ist Nicole Rudolf. Ich bin Mama eines Jungen und komme aus Lauffen a. N.

Ich bin geprüfte Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Schmerztherapie, seit über 16 Jahren zertifizierte Beckenbodentrainerin und langjährige fitdankbaby®-Kursleiterin.

Was liegt näher, als den obligatorischen „Spaziergang“ mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegungen in der Gruppe zu kombinieren?

Die Kinder (zwischen 3 Monate und 3 Jahre) sind immer dabei und freuen sich über die gemeinsame Zeit. Der Kinderwagen und örtliche Gegebenheiten (z.B. Bänke) und Zusatzgeräte werden geschickt in die Übungen integriert.

Ein Kurs mit hohem Spaßfaktor! Im Wechsel zu den Kräftigungsübungen trainieren wir die Kondition durch sanftes Ausdauertraining. Je nach Rückbildungslevel und Konstitution können Sie zügig gehen, walken oder laufen.

Was bringt der Kurs:

Verbessertes Körpergefühl und Haltung
Mehr Kraft und Ausdauer
Gesteigerter Kalorienverbrauch
Stressabbau an der frischen Luft
Motivation in der Gruppe
Nette Mamis und Babys/Kinder



Start vierwöchiger Winterkurs:

Freitag, 08.11.2024; 15.11.2024; 29.11.2024; 06.12.2024

Uhrzeit: 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Bönningheim, Telemannstraße 16

Unkosten: 48€

Maximal: 8 Teilnehmer

Start achtwöchiger Frühjahrskurs.:

Freitag, 07.02.2025; 14.02.2025; 21.02.2025; 28.02.2025; 14.03.2025; 21.03.2025; 28.03.2025;
04.04.2025

Uhrzeit: 10.30 Uhr - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Familienzentrum Bönningheim, Telemannstraße 16

Unkosten: 95€

Maximal: 8 Teilnehmer

Anmeldungen bitte an: familienzentrum@boennigheim.de oder 0152/2254072