

Kinderwagenkurs - Romi-Fitness Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

fortlaufender Kurs

Do 09.01.2025, 9.30 - 10.30 Uhr

Ort:

Bürgerwald Eggenfelden, , 84307 Eggenfelden

Der Kinderwagenkurs mit deinem Kind in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert. Es ist speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahren zugeschnitten. Gerne kannst du dein Kind auch in der Trage mitnehmen.

Als zertifizierte Kursleiterinnen für Beckenbodengymnastik stärken und trainieren wir mit gezielten Übungen deinen Beckenboden nach der Geburt.

weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.romi-fitness.de

Referentinnen:

Kathrin Hasreiter
Nina Rombach

Kosten:

11 Euro pro Kursstunde