

Fit mit Baby – dein Workout nach der Geburt

Zurück zu deiner Power!

In diesem Kurs stärkst du gezielt Rücken, Bauch und Beckenboden, verbesserst deine Haltung und bringst deinen Kreislauf in Schwung – und dein Baby ist immer dabei.

Abwechslungsreiche Ganzkörperübungen, kleine Cardio-Einheit und sanftes Stretching bringen dich Schritt für Schritt zurück zu deiner Fitness.

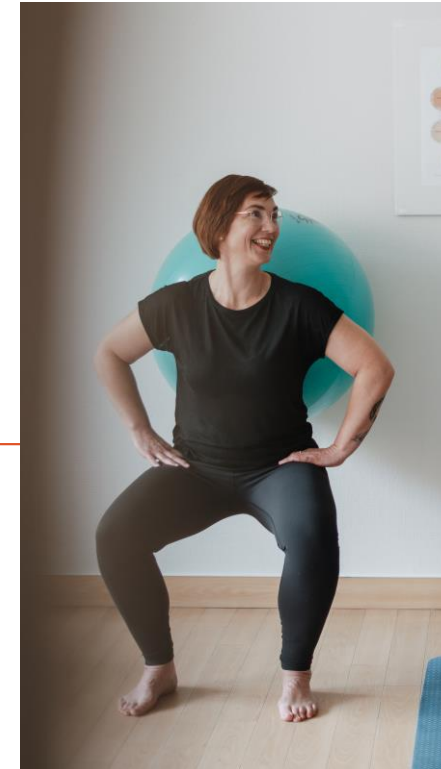
Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter. Mehr Energie, mehr Kraft, mehr du.

Kursleitung: Hebamme Tanja König

Wo: Kursraum im 3. OG des Krankenhauses Geesthacht

Wann: dienstags als offenes Angebot von 11:00 bis 12:00 Uhr

Kosten: 5€



Krankenhaus
Geesthacht