

Schnupperstunde; Fit dank Baby

Für Mütter mit Babies von 3 - 8 Monaten

Di 19.03.2024, 9.00 - 10.00 Uhr

Pegnitz Zentral Dekanatsebene, Seminarraum Bildung Evangelisch, Hauptstraße 77, 91257 Pegnitz

Das bewährte Fitnesskonzept fitdankbaby® bietet dir Fitness für Mamas, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun. Wenn es deinem Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

Referent:

Christin Freiburger, Wirtschaftspädagogin M.Sc.

Kosten:

Eintritt frei, Spenden erwünscht

Anmeldung:

Schriftl. bis 18.03.2024 unter: www.fitdankbaby.de/christin.freiberger

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de