



# Familien Navigator

## Fit mit Baby

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Fit mit Baby

Bewegungsangebot in Kooperation mit dem Katholischen Bildungsforum Rhein-Erft

Im Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Outdoor-Programm bestehend aus Herz-Kreislauftraining in Kombination mit Kraftübungen.

Ihr Baby ist mit dabei im Kinderwagen, in der Trage oder auf der Krabbeldecke. Unter Gleichgesinnten bewegt es sich leichter und Sie können sich über alltägliche Herausforderungen austauschen.

Jede\*r kann ohne Vorkenntnisse mit oder ohne Baby (ideal 0 bis max. 18 Monate) teilnehmen. Die Rückbildung sollte abgeschlossen sein.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

#### Kursleiterin und Ansprechpartnerin:

Anna Kristina Johannsen

**E-Mail:** KristinaJohannsen@web.de

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Termin(e)

Dienstags 09:15- 10:45

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

#### Schlosspark Gracht Liblar

Fritz-Erler-Straße 1  
50374 Erftstadt

## Trägerschaft

### **Bildungsforum Rhein-Erft**

Kirchstraße 1B  
50126 Bergheim

### **Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

### **Telefon**

02271/ 47900

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)