



Familien Navigator



fitdankbaby® MINI, Babytanzen

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

fitdankbaby® MINI, Babytanzen

Anmeldung: Tel.: 0208 21919 oder Fitdankbaby@stadt-oberhausen.de

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys. Du trainierst mit deinem Baby gemeinsam und alltagsnah.

Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich: wie das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag. Alle Trainer sind speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf dein Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und deine Konstitution angepasst.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Schönitz

Tel.: 0208 21919

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Kursangebot erfragen

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

TanzCentrO Oberhausen

Willy-Brandt-Platz 1

46045 Oberhausen

Trägerschaft

TanzCentrO Oberhausen

Willy-Brandt-Platz 1
46045 Oberhausen

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Daniela Schönitz