



# Familienportal „Guter Start NRW“ Herzlich Willkommen!

DETMOLD  
Kulturstadt  
im Teutoburger Wald

Alte Hansestadt Lemgo

KREIS  
LIPPE

## FitDankBaby Kurs

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

### FitDankBaby Kurs

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.

**fitdankbaby®**  
Fitness für Dich & Dein Baby  
bei Alicia Adametz

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Alicia Adametz

alicia.adametz@fitdankbaby.de

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Angebotstermin

Von 02.04.2025 (10:00 Uhr) bis 07.05.2025 ( Uhr)

### Wo?

#### Oase Augustdorf

Generalfeldmarschall-Rommel-Straße 1  
32832 Augustdorf

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Babys ab 3 Monaten bis Laufalter sind Herzlich Willkommen.

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

### Fit dank Baby

Mittweg 22  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

### Name Kontaktperson

Alicia Adametz

### Email

[alicia.adametz@fitdankbaby.de](mailto:alicia.adametz@fitdankbaby.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)