

BU10101 - Mama-Baby-Workout

Beginn	Dienstag, 21.04.2026, 13:30 - 14:30 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Charlene Klein
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

Das muskelstärkende Workout unterstützt die Rückbildung, verbessert das Körpergefühl und sorgt für seelische Balance. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Atmung unterstützt, damit du in kleinen Schritten wieder eine gute Fitness aufbaust. Nebenbei kannst du dich mit anderen Müttern austauschen. Die Rückbildung sollte abgeschlossen sein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.04.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
28.04.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
05.05.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
19.05.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
26.05.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
02.06.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
16.06.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
23.06.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum