

BV10102 - Mama-Baby-Workout

Beginn	Dienstag, 27.10.2026, 13:30 - 14:30 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	5 x
Kursleitung	Charlene Klein
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 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
27.10.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
03.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
17.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
24.11.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum
01.12.2026	13:30 - 14:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum