

Fit together – Mama & Baby

35

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Kursbeginn

Anmeldung bei der Kursleiterin: veronika-hagmann@gmx.at

Kursinhalte:

fit together ist 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.

Bitte ein Handtuch, Trinkflasche und saubere Turnschuhe mitbringen.



Veronika Hagmann
Kursleiterin

Mein Name ist Veronika Hagmann. Ich lebe mit meinem Mann und unseren zwei Kindern in Senftenberg. Seit dem Abschluss meiner Ausbildung als diplomierte Elementarpädagogin mit Zusatzausbildung Früherziehung arbeite ich im Kindergarten. Weil ich Bewegung liebe und für sehr wichtig empfinde, habe ich die Ausbildung zur fitdankbaby-Trainerin gemacht und biete Kurse für Mamas mit ihren Babys und Kleinkindern an.

Termine:

Kurs 1: 6 Einheiten ab 21. Februar 2025

Kurs 2: 6 Einheiten ab 25. April 2025

jeweils freitags – genaue Termine werden bekannt gegeben (ausgenommen Ferien & Feiertage)

Dauer:

09.00 – 10.00 Uhr

Kurskosten je TeilnehmerIn:

€ 72,- für 6 Einheiten

TeilnehmerInnen:

4 – 8 Mama-Kind-Paare

Altersgruppe:

ca. 3 – 14 Monate, nach Absprache auch älter