



Ort: Kirchengemeinde Rudow
Prierosser Str. 70-72, 12355 Berlin

Termin: mittwochs 10-11 Uhr

Leitung: Roma Kaddatz

Kosten: 34,00 Euro für 8 Termine



Foto: Maria-M. Hankewitz

Fit durch die Elternzeit für Mamas und Papas

Bei diesem ausgewogenen Ganzkörper-Training erwartet Dich ein knackiger Mix aus Kräftigungs-Workouts, Powerwalking, Koordinationsübungen und Stretching.

Unter Anleitung trainieren wir gemeinsam gezielt die Wirbelsäule stützende Muskulatur sowie die durch die Schwangerschaft besonders beanspruchten Körperregionen und lernen rückenfreundliche Hebe- und Tragetechniken des Babies.

Sowohl Mama als auch Papa werden wieder fit - mit BABY!

Meldet Euch bitte vorab an!

Informationen und Anmeldung unter:

Ev. Familienbildung

Maria-M. Hankewitz

Tel.: 030 660 909 -171

Email: fambikurse@evkf.de

www.evkf.de

