

Outdoor-Fitness für Mamas mit Baby

Dieses Angebot richtet sich an alle Mütter, die nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden und Sport und Bewegung mit Ihrem Baby im Kinderwagen machen möchten!

Es handelt sich um Training an der frischen Luft rund um den Vahrer See. Innerhalb einer Stunde gibt es ein effektives Training für Wohlbefinden, einen gesunden Rücken, flachen Bauch und mehr Ausdauer – und das Baby ist im Kinderwagen dabei!

Die Trainerin, Birte Lutzke, nimmt Rücksicht auf das Fitnessniveau und unterstützt dabei, individuelle Ziele zu erreichen.

Ein Angebot von:

Familien- und Quartierszentrum (FQZ) Neue Vahr Nord

Veranstaltungsort:

Haus der Familie Vahr (im FQZ Neue Vahr Nord)

Adresse:

August-Bebel-Allee 284

28329 Bremen

Telefon:

0421 69 64 87 00

E-Mail-Adresse:

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

Internetadresse:

www.fqz-bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung bis montags 11 Uhr erforderlich

Kosten:

kostenlos