

fitdankbaby®

Fitness für Dich & Dein Baby

Mini ab 3 Monaten

Maxi ab 8 Monaten

Out door mit
Kinderwagen

Kursleiterin:
Ursina Wandfluh
Burgweg 6
3714 Frutigen

033 671 52 44

Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei vielen Übungen wird es mit einbezogen. In einer lockeren und entspannten Atmosphäre kann ein effektives Training stattfinden. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse. Gleichzeitig erfahren sie auch etwas über die Entwicklung ihres Babys, knüpfen Kontakte mit anderen Mamis und tauschen sich aus.

Laufend neue Kurse auf:

www.fitdankbaby.ch
ursina.wandfluh@fitdankbaby.ch