Wir kräftigen während der Stunde die gesamte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückengerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen und evtl. Schwangerschaftspfunde zum Schmelzen.

Dein Baby ist in der Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch gemeinsame Spiele gefördert und gefordert.

Termine: immer Donnerstags 9:15 Uhr und 10:45 Uhr

Kursdauer: 10x75 Minuten

Kosten: 95 EUR