Sommerfrische NordicKanga

Draußen fit und Dein Baby macht mit!

NordicKanga ist Spaß beim Sport an der frischen Luft und ganz viel Geborgenheit und Herzenswärme für Dein Baby.

Krankenkassen zertifizierter* **Nordic Walking Kurs**



erschiedene Krankenkassen

Fitfür 2

Und wenn Du dabei Spaß **mit Deinem Baby** liebst!

Nordic Walking mit Baby — das ist Frischluft, Fitness & Fun für Groß und Klein.

Nordic Walking mit Baby ist die perfekte Lösung für alle, die Fitness und Freude in der Natur mit ihrem Baby zusammen genießen wollen. Nordic Walking ist ein optimaler Einstieg für junge Mütter, die nach Schwangerschaft und intensiver erster Babyzeit wieder ihre Fitness aufbauen wollen.

NordicKanga mit Baby bietet viele Vorteile:

- > Ganzkörperworkout an der frischen Luft zusammen mit Deinem Baby
- > Babys finden es herrlich und genießen die wiegende Fortbewegung ganz nah bei der Mama und betrachten neugierig die Welt ... oder schlafen einfach ein!
- Integriertes Bauch-Beine-Po Training mit Fokus auf das Beckenbodentraining — optimal auf die Bedürfnisse der jungen Mütter nach der Geburt abgestimmt
- > Schont die Gelenke und gibt Stabilität im Gelände
- > Sport in der Gruppe ist doppelt effektiv und motivierend

Kurszeiten:

Vormittags, exakte Zeiten findest Du im Internet unter www.fit-für-2.de



Treffpunkt:

fem family, Kahlaische Straße 31, Jena Straßenbahn Haltestelle Mühlenstrasse Stöcke können geliehen werden.



Jetzt anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Anmeldung unter www.fit-für-2.de

Daniela Adler, Wilhelm-Busch-Weg 34, 07751 Jena Telefon 03641 - 51 36 55 oder 0179 - 77 19 555