



Volksbildungswerk Hochheim e.V.
Haus der Vereine, Wiesbadener Str. 1, 65239 Hochheim am Main
☎ (06146) 60 18 20
✉ info@vbw-hochheim.de / www.vbw-hochheim.de



„MAMA – WORKOUT“

BauchBeutelPo - für aktive Mütter mit Kind -

BauchBeutelPo ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs damit beginnen!

Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt:
Ausdauer und Pilates.

Das Baby ist beim Ausdaueranteil des Trainings in einer mitgebrachten ergonomischen Tragehilfe, im Tragetuch oder auf der Krabbeldecke.



Montag, 25. März 2019, 15:45 – 17:00 Uhr

Haus der Vereine, Wiesbadener Str.1, Raum 2.01

Gebühr: 80,00 Euro (8 Nachmittage)

Kurs-Nr.: T5201

Die Kursleiterin **NADINE HEEP**

ist staatlich anerkannte Erzieherin und Familienbegleiterin mit dem Schwerpunkt Rückbildung/Neufindung und Geburtsvorbereitung und Prä- und Postnatale Fitnesstrainerin.