

Fit mit Buggy

Ein ganzheitliches Training an der frischen Luft.

Ein sanfter Einstieg nach der Rückbildung fördert eure Ausdauer und eure Fitness. Ganz viel Spaß an der Bewegung garantiert.

Schnappt euch eure Babys oder Kleinkinder - alle die noch gerne im Buggy sitzen - und turnt zusammen mit mir durch den Wald, eine Runde um den Weiher, mal auf dem Spielplatz oder wo immer es uns gefällt.

Fit mit Buggy, ein Outdoor Training für die gute Laune und die Fitness.



© Iryna - Fotolia.com

#159804354

Vorteile:

- Bewegung an der frischen Luft stärkt das Wohlbefinden und das Immunsystem
- Frische Luft und Spaß
- Sanfter Einstieg nach der Rückbildung
- Ganzheitliches Training
- Austausch mit anderen Mamas

Was bringt ihr mit?

- Kinderwagen/Buggy (geländegängig)
- Wetterangepasste Kleidung für euer Kind und euch
- Getränke/Snacks für euer Kind und euch

Willkommen sind natürlich auch Omas, Papas und Opas

Wann:

ab 18.10.2021

Montag, 09:30 Uhr

Wo:

CFK Spiesen/Parkplatz

Zum Nassenwald 1
66583 Spiesen-Elversberg

Wer:

Kind im Buggy
Mama, Papa, Oma oder Opa

Was:

Outdoor Training
mit Kind an der frischen Luft und
viel Spaß

Kosten für 10 Termine:

Mitglieder: 25 Euro

Nichtmitglieder: 40 Euro

Teilnehmerzahl maximal 10

Leitung:

Anja Russert

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Anja Russert
a.russert@r-a-werkzeuge.de

Ute Born-Hort
Tel. 06821 9145900
ute.born-hort@kneipp-verein-spiesen.de

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de
www.kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich!

**Ich freue mich auf euch!
Es geht los ab dem 18.10.2021.**

The logo for Kneipp Verein Spiesen features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and underneath that is the word "Spiesen" in a red, sans-serif font.

Tel. 06821 9145900
www.kneipp-verein-spiesen.de

FIT mit BUGGY



wöchentlicher Kurs ab

Montag

18.10.2021

09:30 Uhr

CFK Spiesen/Parkplatz

The logo for Kneipp Verein Spiesen features the word "Kneipp" in a large, bold, blue font. Above the letter "i" is a small yellow circle containing a green leaf. To the right of "Kneipp" is the word "Verein" in a smaller, red, sans-serif font. Below "Kneipp" is a blue wavy line, and underneath that is the word "Spiesen" in a red, sans-serif font.