Babywochen mit fitdankbaby®

BEWEGUNG – SPASS – NÄHE

30. Juni bis 4. Juli 2025

PROGRAMM

MONTAG, 30.06.

14:00 Uhr fitdankbaby® Mini 3 - 7 Monate
Bewegung, Spiel und Spaß für Mama und Baby
Fördert die Bindung, Koordination und stärkt den Beckenboden

DIENSTAG, 01.07.

10:00 Uhr Fitdankbaby® Maxi (8 - 14 Monate)
Aktives Bewegungsprogramm für Babys mit gezielten Übungen und Spielidee-

14:00 Uhr Fitdankbaby® PRE (ab der 14. Woche)
Sanftes Workout für Schwangere mit Fokus auf Mobilisation,
Atmung und Wohlbefinden

MITTWOCH, 02.07.

10:00 Uhr Fitdankbaby® Rückbildung (6 - 10 Wochen nach Entbindung)
Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens mit babyfreundlichen Übungen

14:00 Uhr Fitdankbaby® Outdoor (mit Kinderwagen)
Fitness an der frischen Luft mit Kinderwagen – ideal für aktive Mamas

DONNERSTAG, 03.07.

10:00 Uhr Fitdankbaby® Mini (3 - 6 Monate)
Bewegung, Spiel und Spaß für Mama und Baby (3–7 Monate)
Fördert die Bindung, Koordination und stärkt den Beckenboden

14:00 Uhr Fitdankbaby® Kids (15 - 30 Monate)
Bewegungsspaß für Kleinkinder ab (15 - 30 Monate) – mit Mama oder Papa

FREITAG, 04.07.

10:00 Uhr Fitdankbaby® Maxi (8 - 14 Monate)
Aktives Bewegungsprogramm für Babys ab ca. 8 Monaten mit gezielten Übungen und Spielideen

Teilnahmebedingungen für unsere Fit- & Aktivangebote
Für Hotelgäste ist die Teilnahme kostenlos
Externe Gäste zahlen € 10 pro Einheit