

26-K30260H Fit mit Baby - Wir stärken unsere Körpermitte

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	84,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Katharina Hofer
Informationen	Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Socken, großes Handtuch sowie Decke fürs Baby
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

In diesem Kurs trainieren wir gezielt unsere Bauch-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur, um nach der Schwangerschaft wieder in Bewegung zu kommen und die Tiefenmuskulatur zu stärken. Während die Mamas trainieren, dürfen die Babys in der Mitte auf Matten bzw. Decken spielen und zuschauen. Zwischen den Übungen sorgen verschiedene Sing- und Bewegungsspiele (z.B. Kniereiter, Fingerspiele) für Spaß und Abwechslung bei den Kleinen. Sowohl das gemeinsame Workout als auch die Spiele mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Bindung und die Entwicklung des Kindes. Das ideale Alter der Babys bei Kursbeginn liegt zwischen drei und zwölf Monaten.

Der Kurs eignet sich während oder nach dem Rückbildungskurs, Die ärztliche Untersuchung (ca. sechs Wochen nach der Geburt) sollte bereits erfolgt sein.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
30.09.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
07.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
14.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
21.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
28.10.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
11.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
18.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.11.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
02.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
09.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
16.12.2026	09:30 - 10:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)