



Maria (zweifache Mama) **ausgebildete Trainerin** (Kinderyoga, Babymassage, Fitness und PoleDance)

Babymassage Kurs (6Wochen – 1 Jahr)

9.30-10.20 Mittwoch - 4 MAL (16.3, 23.3, 30.3, 13.4)
Preis 45 Euro

Ein früher und intensiver Eltern-Kind Kontakt hat langfristige, positive Auswirkungen auf eine optimale körperliche und emotionale Entwicklung. Nimmt Einfluss auf den Schlaf- Wach- Rhythmus, regt die Sinneswahrnehmung an, lindert Koliksymptome uvm.

Wir gestalten uns eine gemütliche Runde unter Gleichgesinnten, wo alles sein darf. Ohne Stress und Druck. (begrenzte Teilnehmerzahl)


Mama + Baby (Kleinkind) Fit Kurs

10.30-11.30 Mittwoch - 4 MAL (16.3, 23.3, 30.3, 13.4)
Preis 45 Euro

Wir bewegen uns mit dem Kind, vor dem Kind, ganz nach Möglichkeit und Laune. Kids werden teilweise in Übungen mit eingebunden. Müssen aber nicht! Wir mobilisieren, stärken und dehnen uns. Körperwahrnehmung & bewusste Steuerung steht ganz oben.

Wieder gemeinsam Spaß am gesunden Fitnessstraining zu finden und das mit unseren Kleinsten.

Damit die Mamas in all diesen Programmen nicht zu kurz kommen. (begrenzte Teilnehmerzahl)

 Sipbach 15
4511 Allhaming

 069912354445

 office@lifre.at

 www.lifre.at

Lifre

FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER