

GYMNASTIK für Eltern mit Kind

Für wen?

Eltern, die sich gemeinsam mit Ihrem Kind sportlich betätigen wollen

Was?

Fit werden mit Kind



Ganzheitlich trainiert ihr Euren Körper, sodass verschiedene Muskelpartien angesprochen werden. Eine gesunde Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl werden durch unterschiedliche Kraftübungen, Stretching und eine bewusste Atmung erreicht.

In alle Übungen wird euer Kind mit einbezogen, sodass ihr zudem noch Spaß und Körperlichkeit mit eurem Kind habt.

Wann?

Mittwoch 11.00 bis 12.00 Uhr

Wo?

Panke-Haus – Familienförderzentrum –
Soldiner Straße 76, 13359 Berlin
info@panke-haus.de

Janka Pfaff
Tel: 030. 221 9436224
jpfaff@g-casablanca.de