KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

# fitdankbaby®



**Fitness für dich UND dein Baby!**

**Kurs mit 4 Terminen: 04.03. - 25.03.2027, donnerstags von 10.15 - 11.15 Uhr**

Nur bei fitdankbaby® können Mütter sowohl etwas für ihren Körper als auch die Entwicklung ihres Babys tun.

Sport mit Baby? Hier ist es möglich! fitdankbaby® ist ein erprobtes und durchdachtes Konzept, das eine mitreißende und effektive Stundengestaltung ermöglicht. Bei uns ist das Baby dort, wo es sich in den ersten Monaten am liebsten befindet - ganz nah bei Mama. Nur bei fitdankbaby® gibt es so vielseitige und kreative Übungsideen. Das Baby ist voll in die Stunde eingebunden und genießt die bewegten Übungen mit der Mama.

So vereinst du aufbauendes Workout nach der Rückbildung und Sport nach der Geburt (mit Rücksicht auf die Rektusdiastase und den Beckenboden) mit den Inhalten eines Babykurses (Babygymnastik, Babymassage, Krabbelgruppe).

Ganzjährig, Indoor oder Outdoor, ab 3 Monaten nach Entbindung möglich, Schnuppern/Quereinstieg möglich.

**Ort**
Passau, Studio blackstage, Regensburger Straße 86b

**Referentin**
Melanie Matheis, lizenzierte Prä-/Postnatal-Trainerin mit Fokus auf Beckenboden und Rektusdiastase

**Kosten**
60 Euro

**Anmeldung**
0177/4604639 oder www.fitdankbaby.de/melanie.matheis

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-26 13:08:06

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de