

Fitness für Mütter: Mit Schwung ins Frühjahr

Jetzt die Kondition verbessern – diesen Wunsch können sich Mütter in dem neuen Kurs der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus Kamen erfüllen. Interessierte finden eine Kombination aus Ausdauertraining, Muskelstraffung und Förderung der Beweglichkeit unter der Beachtung der weiblichen Problemzonen.

Und das Besondere an diesem Kurs: Die Babys können mitgebracht werden! Kursbeginn ist Freitag, 28. Februar, von 10.45 bis 12 Uhr. Anmeldungen sind möglich bis zum 26. Februar unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per E-mail an elternschule@klinikum-westfalen.de. Die Kursgebühren betragen 56 € für acht mal 75 Minuten.