

Fit nach der Schwangerschaft/Bewegung für Eltern Zeitraum: ab Juli 2026

- **Mama Fitness (mit Baby)**
Martin-Luther-Haus -Großer Saal, Neuss
Gebühren: 64,00 EUR je Kurs
 - 53C1-WGZ07: 6x Di., 21.07.2026-25.08.2026, 10:00-11:00 Uhr,
 - 53C2-WGZ06: 6x Di., 06.10.2026-24.11.2026, 10:00-11:00 Uhr,
- **53C2-WGZ02: Beckenbodenworkout nach der Schwangerschaft (ohne Kind)**
8x Do., 10.09.2026-12.11.2026, 18:30-19:15 Uhr,
Martin-Luther-Haus -Großer Saal, Neuss
Gebühren: 64,00 EUR
- **53C2-WLZ03: Sanftes Yoga für Mütter und Frauen**
12x Di., 08.09.2026-08.12.2026, 19:00-20:30 Uhr,
Familienzentrum Breite Straße (ev.), Neuss
Gebühren: 120,00 EUR
- **53C2-WLD01: Just Dance!- Tanzen für Frauen**
8x Do., 10.09.2026-17.12.2026, 17:30-18:30 Uhr,
Katharina-von-Bora-Haus Kreuzkirche Nievenheim, Dormagen
Gebühren: 52,00 EUR
- **Zumba für Eltern**
 - 53C2-ELS00: 14x Mo., 07.09.2026-21.12.2026, 18:30-19:30 Uhr,
Trinitatiskirche Rosellerheide, Neuss
Gebühren: 84,00 EUR
 - 53C2-MLO01: 6x Di., 08.09.2026-13.10.2026, 18:30-19:30 Uhr,
Familienzentrum Friedensbrücke (ev.), Neuss
Gebühren: 36,00 EUR
- **53C2-ELS02: Yoga und Bewusstseinschulung**
12x Di., 08.09.2026-08.12.2026, 18:00-19:30 Uhr,
Trinitatiskirche Rosellerheide, Neuss
Gebühren: 120,00 EUR

Infos und Anmeldung unter: [Sport und Freizeit für Eltern](#)

