

* * * Weiter geht's * * *

„Mama fit – Baby mit“

Ein Fitnessprogramm für Mamas mit Kind



Bist du etwas eingerostet und brauchst dringend Bewegung? Nach einer langen Zwangspause dürfen wir endlich regulär weiter trainieren, selbstverständlich unter Einhaltung der allgemeinen Hygieneregeln.

Was bringt dir der Kurs?

- Kräftigung deiner Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung im Anschluss an die Rückbildung (Beckenbodenfreundliche Übungen)
- Austausch mit anderen Mamas und jede Menge Spaß

Kursinfos:

- Ort: DJK Retzstadt
- Kurszeit: Freitag von 9:15-10:15 Uhr (Ausfall wird über WhatsApp Gruppe bekannt gegeben)
- Alter Baby: 4 Monate bis 2 Jahre (Du darfst auch ohne Baby kommen!)
- Gebühr: 10er Karte für 50€/ DJK Mitglied 45€ (ohne Vorverkauf, du erhältst die Karte direkt im Kurs)

Was musst du zum Kurs mitbringen?

- Sportkleidung, Sportmatte, Handtuch und ausreichend Trinken für dich
- Spielzeug und Decke für deine Mini-Begleitung ☺

Bitte Voranmeldung unter



<http://bit.ly/anneliefitbaby>

Ich freue mich auf alle Mamas und Babys

Eure Annelie

Es sind auch Mamas ohne
Baby herzlich willkommen



Baby herzlich willkommen