



**Immer montags von
09:00 – 10:00 Uhr**

Fit mit Baby

Fitnesskurs

für Mütter gemeinsam mit Ihren Babys

**Ort des Kurses: KreisLandFrauen Main-Tauber
Geschäftsstelle Schulstraße 7, Weikersheim**

Im Auftrag



Fitnesskurs für Mütter zusammen mit ihren Babys

Ein Kursangebot für Mamas, die schon einen Rückbildungskurs abgeschlossen haben, und die gemeinsam mit Ihren Babys, ihren Körper, vor allem Beckenboden, Rückenmuskulatur, Bauch, Beine und Po angemessen bewegen und kräftigen wollen.

Die klassischen Rückbildungsübungen werden mit den Elementen aus dem Fitnessstraining verknüpft. Das regelmäßige Training bietet eine kleine Auszeit vom Mama-Alltag und trägt sehr zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Ort

KreisLandFrauen Main-Tauber
Geschäftsstelle Schulstraße 7,
Weikersheim

Zeit:

Montags 09.00 - 10.00 Uhr

Kursleitung und Information

Inge Franke Tel:07934/250

(bitte bei Abwesenheit auch auf AB
sprechen, ich rufe zurück).

p.m-franke@t-online.de

Kursgebühr

34,- € Mitglieder
44,- € Nichtmitglieder
10 x 60 Min.

Bitte mitbringen

- Sportschuhe für drinnen und bequeme Kleidung
- Getränke
- Kinderspielzeug/Schnuller-Kette
- Großes Handtuch oder Krabbeldecke
- Gymnastikmatte