

Mama fit – Baby mit



Das Konzept von Mama fit enthält ein zielgruppenorientiertes kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys, 5- 12 Monate alt, dabei sein dürfen.

Im Gegensatz zu anderen Kursen gehen wir dabei auf die speziellen körperlichen Besonderheiten der frisch gebackenen Mamas ein.

Eine klassische Rückbildung sollte abgeschlossen sein.



5x á 60 Minuten

Dienstag, 10 – 11 Uhr

TuS Halle/MZR

**Start am
01. Juli 25**



Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.
Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse