

# 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.



Neuer Kurs  
ab 30.09.2025

7 x 60 Minuten  
Dienstag  
10.00 - 11.00 Uhr  
TuS Halle/MZR



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](http://www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse)