

# 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](mailto: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)