

# Mama fit – Baby mit

Das Konzept von Mama fit enthält ein zielgruppenorientiertes kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining bei dem die Babys, 5- 10 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 20.01.2026



Infos und Online-Anmeldung auf der TuS Homepage  
[www.tus-freiberg.de/mama-fit-baby-mit/](http://www.tus-freiberg.de/mama-fit-baby-mit/)  
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952  
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.