

FITNESS

für Mama & BABY

AUSDAUER | TRAINING | BEWEGUNG



Neue Kurse!!!

Kurs 1: Fitness für Mamas mit Babys (nach o. während der Rückbildung)

30. August – 11. Oktober 2022, 7x

Dienstag 09:30 – 10:30 Uhr / Gymnastiksaal Sportpark Meesche

Kurs 2: Babys in Bewegung (3. – 7. Monat)

31. August – 12. Oktober 2022, 7x

Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr / MTV-Halle

Info und Anmeldung:

Anmeldungen sind auf www.mtv-wolfenbuettel.de möglich.

Für Rückfragen steht die Geschäftsstelle unter Tel. 053 31. 6 14 63 gerne zur Verfügung.





FITNESS

für Mama & BABY

AUSDAUER | TRAINING | BEWEGUNG

Fitness für Mamas mit Baby

Du möchtest dich auch nach bzw. während der Rückbildung sportlich betätigen?

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, dein Baby mitzubringen, Kontakte mit anderen Müttern zu knüpfen und gleichzeitig wieder fit zu werden. Es werden leichte Ausdauer und Kräftigung für Beckenboden, Rücken und Bauch-Beine-Po trainiert.

Babys in Bewegung

Ist ein Bewegungsangebot für Kinder im ersten Lebensjahr. Ziel ist es, jedes Baby in seiner Entwicklung zu unterstützen. Durch den intensiven Kontakt und durch genaue Beobachtung erfährst du, was deinem Baby Spaß macht, wie es spielen und sich bewegen möchte.

Bei Rückfragen und Infos steht die Geschäftsstelle unter der Tel. 053 31.6 1463 zur Verfügung.