

Fit Mal  
Anders

# Mama und Baby

## - Fit mit Spaß -

In diesem Kurs werden wir mit sanften Übungen den Körper wieder ankurbeln und auch unseren Beckenboden trainieren. Euer Baby ist bei fast jeder Übung dabei. Durch das gemeinsame Erleben stärkt ihr zudem die Eltern-Kind-Bindung. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Konditionen 8-Wochen-Kurs à 60 Minuten → 55€**

Kursort Rabenhaus e.V. Puchanstr.9 12555 Berlin  
www.rabenhaus.de

Kontakt Julia Anders  
E-Mail: fitmalanders@outlook.de Tel.: 0151 - 21 22 47 83  
www.facebook.com/fitmalanders



Fit Mal  
Anders

# Mama und Baby

## - Fit mit Spaß -

In diesem Kurs werden wir mit sanften Übungen den Körper wieder ankurbeln und auch unseren Beckenboden trainieren. Euer Baby ist bei fast jeder Übung dabei. Durch das gemeinsame Erleben stärkt ihr zudem die Eltern-Kind-Bindung. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Konditionen 8-Wochen-Kurs à 60 Minuten → 55€**

Kursort Rabenhaus e.V. Puchanstr.9 12555 Berlin  
www.rabenhaus.de

Kontakt Julia Anders  
E-Mail: fitmalanders@outlook.de Tel.: 0151 - 21 22 47 83  
www.facebook.com/fitmalanders

