



## 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 jeder Übung dabei. Durch das gemeinsame Erleben stärkt ihr zudem die Eltern-Kind-Bindung. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

### Valentins-Angebot

Meldet euch bis zum 14.02.2019 an und spart mit dem Code „Valentinstag“ 5,-€ auf die Kursgebühr!  
**!!! 40,-€ anstatt 45,-€ !!!**

**Mama und Baby - Fit mit Spaß**  
immer freitags  
9.30 bis 10.30 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

**Kursort**  
Rabenhaus e.V.  
Puchanstr. 9  
12555 Berlin  
[www.rabenhaus.de](http://www.rabenhaus.de)

**Anmeldung**  
E-Mail: [fitmalanders@outlook.de](mailto:fitmalanders@outlook.de)  
Tel.: 0151 - 21 22 47 83

**Kursgebühr**  
45,-€  
5 Einheiten à 60 Minuten