



# Mama fit!- Baby mit!

**Online-Kurs ab 2.3.21**

**Dienstags von 10 bis 11 Uhr**

Sie wollen Sport treiben um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden? Und das mit Baby? Kein Problem! Wir trainieren online zuhause. Teilnehmen können natürlich auch Mütter, deren Kinder schon im Kindergarten oder in der Schule sind!

- Ausdauertraining
- Gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Beckenboden

Kursleiterin: Jenny Münch (TV Wetzlar)  
In Koop. mit Familienzentrum Niedergirmes

## **Anmeldung und Infos:**

Sandra Harrach-Prüller  
Familienzentrum Westend  
Horst-Scheibert-Straße 4  
35578 Wetzlar  
Tel. 06441 4475230 / 01512 1722629  
familienzentrum@caritas-wetzlar-lde.de



STADT WETZLAR



Caritasverband  
Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e.V.

