



# Mama-Fitness

*Liebe Mamas,*

*ihr habt Lust, fit zu bleiben, fit zu werden oder euch einfach gemeinsam mit anderen Mamas und euren Babys ein bisschen zu bewegen? Oft findet man nicht die Zeit dazu oder überwindet den eigenen Schweinehund nicht :) Zusammen geht das leichter und macht mehr Spaß!*

*Also kommt vorbei und macht mit - ihr braucht nur euch selbst, euer Baby, bequeme Klamotten und eine große Flasche Wasser. Und wenn ihr habt eine Baby-Trage!*

*Damit ihr alle Übungen gut mitmachen könnt, sollte euer Baby mindestens 3 Monate und maximal 2 Jahre alt sein und ihr solltet bestenfalls einen Rückbildungskurs abgeschlossen haben.*

*Wir freuen uns auf euch!*

**Wann?** jeden **Freitag** von **10:00 – 11:00** Uhr

**Wo?** Im Nachbarschaftstreff der Kita Knirpsenbude

**Kosten?** Die Teilnahme ist **kostenfrei!**

**Wir bitten vorab um Anmeldung per Telefon oder E-Mail im Nachbarschaftstreff.**

Nachbarschaftstreff in der Kita Knirpsenbude  
Ottomar-Geschke-Str. 13 - 15

12555 Berlin

Fon: 030 - 443 83 602 oder 01590 - 46 25 104

[nachbarschaftstreff-knirpsenbude@pfefferwerk.de](mailto:nachbarschaftstreff-knirpsenbude@pfefferwerk.de)

[www.pfefferwerk.de](http://www.pfefferwerk.de)