



TUS Freckenhorst 07 e.V.

Everswinkeler Str. 51

48231 Warendorf

Tel.: 02581-46307

tus-freckenhorst@t-online.de



*In Kooperation mit Doros Tanzschule  
in Warendorf*

TUS Geschäftsstelle  
Di.: 9:00- 11:00 Uhr  
Do: 15:00- 18:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

**NEU**

**fitdankbaby<sup>®</sup>**

*Fitness für dich und dein Baby*



*Für Mamas mit Baby ab 3 Monaten*

## Was es dir bringt

- Qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Das Trainingsgewicht wächst mit
- Spielideen und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas

**6 Wochen-Kurs  
75 Minuten pro Einheit**

# fitdankbaby®

## MINI

Für Babys im Alter von 3-7  
Monaten

Übungsleiterin: Leonie Lienkamp

Kosten: 65€

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 9:30- 10:45 Uhr

Zeitraum: 25.06 - 30.07

Ort: Sportpark am Feidiek  
Vereinsheim

Feidiekstr. 42  
48231 Warendorf

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen.

Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun.

Wenn es deinem Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.