

# fitdankbaby - Fitness für Mamas mit Baby

Für Mamas mit Babys



## Freizeitanlage Chrüzacher

**1. Kurs: Für Mamas mit Babys von 8 bis ca. 14 Monaten.  
Ab 8. Januar, jeweils Dienstag, 8.30 - 9.45 Uhr**

**2. Kurs: Für Mamas mit Babys von 3 bis ca. 7 Monaten  
Ab 8. Januar, jeweils Dienstag, 10.15 bis 11.30 Uhr**

Ein forderndes Fitnessstraining für Mamas und spielerische Übungen für die Babys, welche ein wichtiger Teil dieser Stunde sind. Sie erhalten während des Trainings wertvolle Informationen über die Entwicklung Ihres Babys und haben die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Müttern zu knüpfen. Aus gesundheitlichen Gründen wird vorab der Besuch eines Rückbildungsgymnastikkurses empfohlen.

Ort: Freizeitanlage Chrüzacher, Holzmattstrasse 6, 8953 Dietikon

Leitung: Andrea Wackrow

Kosten: 8 Lektionen: CHF 210.-

**Anmeldung** und weitere Informationen direkt bei der Kursleiterin:  
Andrea Wackrow, Tel. 076 335 20 19,  
andrea.wackrow@fitdankbaby.ch, www.fitdankbaby.ch