



## Unser Kurs

Das Bewegungsangebot in unseren Kursen vermittelt auf spielerische Weise und ganz ohne Leistungs- oder Zeitdruck Bewegungs- und Sinnesanregungen, entsprechend dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys.

Die Freude an der Bewegung und dem Entdecken steht dabei im Vordergrund, denn Bewegung ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung von essentieller Bedeutung.

Das gemeinsame Erleben intensiviert die Eltern-Kind Beziehung. Dabei wird das Baby in seiner ganzheitlichen Entwicklung individuell unterstützt.

Das Baby sammelt Erfahrungen, nimmt Reize auf und verarbeitet sie mit allen Sinnen. Im gemeinsamen Spiel nimmt das Baby erste Kontakte zu Gleichaltrigen auf.

Den Eltern bietet das Kurskonzept Raum, sich untereinander kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.

Der Kursraum ist warm, hell und freundlich.

## Kursleitung

**Ines Ferrer**  
lizenzierte DTB-Kursleiterin  
*„Babys in Bewegung“*

**Neue Kurse immer montags für:**

*Babys 3 bis 6 Monate*

*Babys 6 bis 9 Monate*

*Babys 9 bis 12 Monate*



## Die Anmeldung

Sie können sich per E-mail zu den Kursen vormerken. Bitte geben Sie dabei Ihren Namen und die Telefonnummer und den Namen und das Geburtsdatum Ihres Babys an.

Für eine verbindliche Anmeldung, rufen wir Sie zurück.

## Kontakt



mail@kiezturner.de



Am Tempelhofer Berg 6  
10965 Berlin

**Babys in Bewegung**  
– mit allen Sinnen

## Unser Kurs

Nach der Geburt wieder fit werden – das möchten alle Mütter gerne.

Wichtig dabei ist:

*Ohne Stress, ohne Druck und mit Baby!*

Unsere Kurse bieten genau die Übungen, die der Frauenkörper jetzt braucht:

- ✓ Beckenbodenkräftigung
- ✓ Bauch- und Beintraining
- ✓ Rückenstärkung
- ✓ Gleichgewicht
- ✓ Entspannung und Spaß



## Kursleitung

**Ines Ferrer & Ricarda Krönke**  
lizenzierte DTB-Kursleiterinnen  
*„Mama Fit – Baby mit“*

## Neue Kurse ab 2020!

Gerade für Frauen nach der Geburt darf Zeit sein, um den Körper neu zu entdecken.

Durch ausgewählte Übungen entsteht ein Trainingsprogramm, das jede Mutter individuell fordert und gleichzeitig auf die speziellen Bedürfnisse von Müttern eingeht.

Das Baby kommt einfach mit und wird in das Trainingsprogramm integriert. Dadurch wird Stress und Zeitdruck vermieden und es entsteht Raum, um Energie zu tanken.

## Kontakt

### Die Anmeldung

Sie können sich per E-mail zu den Kursen vormerken lassen oder einen individuellen Termin vereinbaren: [mail@kiezturner.de](mailto:mail@kiezturner.de)

Oder kommen Sie zu unseren Beratungszeiten:

**Montag 15:00 – 17:00 Uhr**

**Donnerstag 16:30 – 18:30 Uhr**



030 61 201 555



Am Tempelhofer Berg 6  
10965 Berlin



[mail@kiezturner.de](mailto:mail@kiezturner.de)

# Mama Fit

– Baby mit