

## Mit Baby in Bewegung bleiben!

### Liebe Mütter,

haben Sie Freude an der Bewegung und wollen weiterhin sportlich mit ihrem Baby aktiv sein? Dann kommen Sie gerne zu meinem Kurs!

**Kurstermine:** 10.11.23, 17.11.23, 24.11.23, 08.12.23,  
15.12.23

**Uhrzeit:** 10.00 – 11.00 Uhr

**Wo:** Kultur- und Bürgerhaus Pelkovenschlössl,  
Moosacher St-Martins-Platz 2, München

**Mitzubringen:** 1 Gymnastikmatte

**Kursinhalt:** Dieser Kurs schließt an die Rückbildungskurse an. Es werden dein Rücken, dein Bauch, die gesamte Rumpfmuskulatur und dein Beckenboden in einem kraftvollen Ganzkörper-Workout trainiert. Die Babys sind dabei und erfreuen sich an der Musik und an der Interaktion mit den anderen Babys. Sie werden teilweise in die Übungen miteinbezogen. Jeder Kurs beinhaltet 5 Einheiten je 60 Minuten.

**Kurskosten:** Für Mitglieder des OSC München e.V.: 40 Euro  
Kurskosten ohne Mitgliedschaft des OSC München e.V.: 49 Euro  
Die Gebühr ist bei der 1. Einheit zu entrichten (Barzahlung).

**Anmeldung:** Per Email über unsere Abteilungsleiterin:

E-Mail: [ulrikeweber@mnet-online.de](mailto:ulrikeweber@mnet-online.de) Die Anmeldung ist **verbindlich**.



**Auf euch freut sich  
Julia Chaudhuri**