

Es gelten die aktuellen Hygienevorschriften, wie Mindestabstand während des Kurses, Maskenpflicht beim Ein- und Austreten des Pelkovenschlössls und die 3-G Regelung

## Mit Baby in Bewegung bleiben!

### Liebe Mütter,

seit September 2018 biete ich fortlaufend gesundheitsorientierte Fitnesskurse mit Baby an.

**Kurstermine:** 27.05.22, 03.06.22, 10.06.22, 01.07.22,

08.07.22, 22.07.22

**Uhrzeit:** 11.00 – 12.00 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 6 Einheiten je 60 Minuten.

**Kurskosten:** Für Mitglieder des OSC München e.V.: 35 Euro  
Kurskosten ohne Mitgliedschaft des OSC München e.V.: 43 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.

**Kursleitung:** Ich heiße Julia Chaudhuri. Als Übungsleiterin bin ich schon langjährig in Sportvereinen und Einrichtungen tätig und habe bereits verschiedene Altersgruppen in unterschiedlichen Sportrichtungen trainiert. Ich liebe Sport und bilde mich regelmäßig weiter.

**Auf euch freut sich  
Julia Chaudhuri**

