

## **Freie Plätze ab April 2019**

### **Fit mit Mama-Kind-Aerobic oder Babyturnen**

#### **Sportgemeinschaft Rödental**

Carola Fricke  
Abteilungsleiterin Fitness und  
Gesundheitssport  
Leiterin Kinderturnclub

Tel.: 09563 / 4619

E-Mail: [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)

#### **MAMA-KIND-AEROBIC**

**Start: Dienstag, 2. April 2019 10.30-11.15 Uhr Gymnastikraum  
Turnhalle Martin-Luhter-Straße in Rödental 5x mit Natalie Pöpperl**

**Da man als Mama doch gelegentlich etwas wenig Zeit für Sport hat, gibt es die neue Mama-Kind-Aerobic Stunde!**

**Es werden Übungen angeboten, bei der die Kinder mitmachen oder das Übungsgerät sind. Spielmöglichkeiten für die Kleinen sind vorhanden, je nach Alter und Aufgeschlossenheit der Kinder. Es ist auch möglich ein mitgebrachtes Tragesystem zu verwenden, damit das Kind direkt mit Mama kuscheln kann, während sie schwitzt.**

**Matten vorhanden! Bitte Babydecke oder Handtuch mitbringen.**

**Wichtige Voraussetzung: die postnatale Untersuchung beim Frauenarzt ist abgeschlossen**

**Kursgebühr: 32,-€ für Nichtmitglieder, 22,-€ für SG Mitglieder**

#### **NEUER KURS BABYTURNEN**

**4-6 Monate kleine Babys (Oktober – Dezember 2018 geborene) mit Eltern**

**Start: Dienstag, 9. April 2019 10.30-11.30 Uhr**

**Turnhalle Martin-Luther-Straße in Rödental 8x mit Carola Fricke**

**Im ersten Lebensjahr passiert sehr viel in der Entwicklung des Babys.**

**Mit gesunden Bewegungsspielen und Übungen, also der ersten „Babygymnastik“, die von Liedern und Spielanregungen begleitet wird, fördern wir die Entwicklung des Babys.**

**Kursgebühr: 52,-€ für Nichtmitglieder, 36,-€ für SG Mitglieder**

**Begrenzte Anzahl frei, Anmeldung und infos telefonisch unter 09563-4619 bei Übungsleiterin Carola Fricke oder unter [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)**