



## Ein NBH-Kursangebot

# fitdankbaby® Fitness Mini

**Was?** fitdankbaby® Fitness Mini ist Spaß für Mamas UND Babys **im Alter von 3 bis 7 Monaten.**

Während der Stunde werden verschiedene Übungen erlernt, die die gesamte Muskulatur der Mama (Bauch, Beine, Po, Beckenboden) kräftigen und ihren Körper langsam und stetig steigernd in Form bringen.

Die Babys haben großen Spaß daran, die Übungen zusammen mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.



**Wer?** Sonja Boisnel (Foto r.)

**Wann?** 6-mal dienstags ab 13.04.2021 (bis 18.05.2021)  
9.15 bis 10.30 Uhr

**Wo?** NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham

**Wie?** 84 Euro

Anmeldung auch direkt auf der Homepage von fitdankbaby® [hier](#)

Bitte bringen Sie den [Fragebogen zur Selbsteinschätzung](#) ausgefüllt zum Kurstag mit.



### bürozeiten

montag bis freitag  
8 - 12 uhr  
montag bis donnerstag  
14-17 uhr

**nac  
hbarschaftshilfe  
sozialdienste  
pflagedienste  
in den gemeinden  
vaterstetten,  
zorneding und  
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28  
85598 baldham  
telefon 0 81 06 / 3 68 46  
telefax 0 81 06 / 36 84 84  
[www.nbh-vaterstetten.de](http://www.nbh-vaterstetten.de)

kreissparkasse  
münchen starnberg ebersberg  
iban:  
DE95 7025 0150 0000 5590 96  
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank  
zorneding  
iban:  
DE93 7016 9619 0000 2343 38  
bic: GENODEF 1ZOR

postbank  
münchen  
iban:  
DE83 7001 0080 0212 1408 02  
bic: PBNKDEFF