



Sportlich AKTIV und dein Baby immer dabei

fitdankbaby®

in Nöchling

Kursleiterin *Manuela Niterl*
0677/614 75 001

www.fitdankbaby.at

fitdankbaby® PRE
Aktiv mit Babybauch



ab der 14. SSW

AKTIVE Schwangerschaftsgymnastik

Diese besondere, innige Zeit durch Sport erleichtern; neues Wohlbefinden durch abgestimmte Übungen spüren, daraus wieder Kraft schöpfen und ebenso Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby



für Mamas mit Baby ab 3 Monaten

nach der Schwangerschaft dem Körper durch sportliche Aktivität wieder etwas Gutes tun und das Baby mit altersgerechten Bewegungsspielen in der Entwicklung fördern

fitdankbaby® MAXI
Aktiv mit den Größeren



für Mamas mit Baby ab 8 Monaten

Kraft und neue Lebensenergie tanken durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und das Baby in seinem Heranwachsen durch originelle Bewegungsideen unterstützen

fitdankbaby® OUTDOOR
Aktiv mit Kinderwagen



Mama-Fitness in der NATUR

MIT BABY (3 Monate - Kleinkind)

sportliche Betätigung an der frischen Luft und so Fitness, Kraft und Ausdauer trainieren und das Baby kann die Natur im Kinderwagen/Buggy in vollen Zügen genießen