



# TSV Fortuna Bergfeld

von 1922 e.V.



## BABY OM

AB DEM 02.06.23 IMMER FREITAGS  
VON 09:15 BIS 10:15 UHR

## MAMA-BABY-YOGA

Für Mamas mit Babys zwischen 3 und 12 Monaten

Trainiere gemeinsam mit deinem kleinen Schatz und freue dich auf die einzigartige Mischung aus Yoga-Haltungen und Fitness-Training für dich sowie Übungen zur Förderung der kindlichen Bewegung und Entspannung für dein Baby. Durch das Training gewinnst du nicht nur körperliche und seelische Balance in deinem Mama-Alltag, sondern intensivierst auch noch die Bindung zu deinem Kind.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

INFOS & ANMELDUNG BEI BRINJA UNTER  
[BRINJAHOFFMANN@GMAIL.COM](mailto:BRINJAHOFFMANN@GMAIL.COM)

