



Sport für Schwangere & Frauen mit Baby in Spremberg

(ab 2 -3 Monate nach der Geburt & immer Rücksprache mit Frauenärzt*in)

Kurs Fit Kugelrund & Fit mit Baby-Spaß für 2 ab Montag, 08. 09. 2025

Stärkung der allgemeinen Fitness & Mawiba, Tanzkonzept mit
sanftem Beckenbodentraining für Schwangere & Frauen nach der Geburt

Kursleitung: Anja Heinze

Mütter mit Säugling Tragemöglichkeit wie Tragetuch oder Trage &
Handtuch und Getränk, bitte, mitbringen

Termin: Start 08.09.2025 9:30 – 10:30 Uhr (10 Termine)

Wo: KSC ASAHI Spremberg, Alexander-Puschkin-Platz 1A, 03130
Spremberg

Eigenanteil: 15 € für 10 Termine für Versicherte der IKK Brandenburg und
Berlin oder im Netzwerk Gesunde Kinder*, für Nicht-Mitglieder
25€, (bei Bedarf für 5 Termine halber Preis)

Teilnahme: Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Anmeldung unter: Regionalnetzwerk Gesunde Kinder Spree Neiße, s.rechts oben
oder ASF Familien- und Nachbarschaftstreff Spremberg 0171 7351094,
fiv@asf-brandenburg.de, ft.spremberg@asf-brandenburg.de

*Das Angebot wird gefördert durch die IKK Brandenburg und Berlin und koordiniert durch das
Regionalnetzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße. Die Mitgliedschaft im Netzwerk Gesunde Kinder, ein Angebot
des Landes Brandenburg, ist kostenfrei. In Kooperation mit:

Netzwerk Gesunde Kinder Spree-
Neiße
Lausitz Klinik Forst
Berliner Str. 9
03149 Forst
0151 65251152
dorothe.zacharias@lausitzklinik.de

Träger:



Gefördert durch:



Weitere Infos: www.netzwerk-gesunde-kinder.de