

# SSV Happerschoß 1928/46 e.V.

Fußball    Crossminton    Tischtennis    Volleyball    Gymnastik



## Pressemitteilung:

### Mama fit - Baby mit

#### Ein Fitness-Angebot des SSV Happerschoß

Sie wollen nach der Geburt Ihres Babys wieder fit werden und sich mit anderen Mamas austauschen? Haben aber keinen Babysitter? Dann kommen Sie zu Mama fit - Baby mit und machen gemeinsam mit Ihrem Baby Sport.

**Mama fit - Baby mit** ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Fitness verbessert wird. Mit fetziger Musik und viel Spaß an der Bewegung, rücken wir den Problemzonen auf die Pelle. Ist Ihr Baby noch klein und braucht die Nähe der Mama, dann verbringt es einen Teil des Trainings in der Bauchtrage oder im Tragetuch. Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden, können auf der Krabbeldecke bleiben.

Mitmachen können Mamas mit Babys im Alter von 8 Wochen bis zum Ende des Kleinkindalters. Sie haben jederzeit die Möglichkeit ihr Kind zu füttern oder neu zu wickeln. Bitte bringen Sie eine Krabbeldecke und was zum Spielen für ihr Baby mit.

In diesem Kurs (10x) ist ein Einstieg jederzeit möglich, da er keine Choreografie enthält.

Freitags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr, Pfarrheim Happerschoß  
Kursgebühr: Mitglieder frei, Nichtmitglieder 38€, Mindestteilnehmerzahl erforderlich!

Anmeldung: Helga Trapp, 02242- 916111

Weitere Informationen unter [www.ssv-happerschoss.de](http://www.ssv-happerschoss.de)

Bankverbindung  
Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE49 3705 0299 0000 2703 55  
BIC: COKSDE33XXX

Geschäftsadresse  
SSV Happerschoß · Buchenbitze 9a · 53773 Hennef  
Tel.: 022 42/90 13 56  
Mail: [vorstand@ssv-happerschoss.de](mailto:vorstand@ssv-happerschoss.de)

[www.ssv-happerschoss.de](http://www.ssv-happerschoss.de)