



# Mommy Steps®

## Ein Angebot für Schwangere und Mamas mit Baby

Du bist gerade schwanger? Oder hast dein Baby schon bekommen und idealerweise deinen Rückbildungskurs abgeschlossen? Du möchtest wieder in Bewegung kommen?

### Dann sei dabei!

Wir tanzen zu einfachen Choreografien und haben unser Baby im Bauch oder der Tragehilfe einfach dabei. Der Fokus liegt auf der Mama, also dir!

**MommySteps®** ist eine Fitness-Tanz-Workout, mit Wohlfühlfaktor. Ohne Leistungsdruck und Stress, dafür mit viel Spaß und Herz. Es geht nicht darum, dass wir unseren Körper verändern, sondern um die Bewegung mit diesem schönen Körper.

Der MTV Ohndorf bietet in Zusammenarbeit mit Carolin Rothe ein 6-wöchiges Kursangebot an. Das Angebot richtet sich an Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche und Mütter mit Baby im Alter zwischen 3 Monaten und 2 Jahren. Trageerfahrung ist wünschenswert, jedoch nicht erforderlich. Leihtragen können auf Nachfrage zur Verfügung gestellt werden.

**Kursbeginn:** 14. Januar

**Kursort:** Sporthalle Ohndorf

**Uhrzeit und Dauer:** 10 Uhr (je 60 Minuten)

**Kursleitung:** Carolin Rothe

„Mommy Steps“® - Kursleiterin & Trageberaterin

### Kurstermine:

14. Januar	4. Februar
21. Januar	11. Februar
28. Januar	18. Februar



Melde Dich jetzt zum Kurs an unter [mtv.ohndorf@googlemail.com](mailto:mtv.ohndorf@googlemail.com).  
Für Mitglieder kostet das Angebot 15 € und für Nicht- Mitglieder 50 €.

Wir freuen uns auf Dich und Deine Anmeldung!

Viele Grüße,  
Carolin und der MTV Ohndorf

