

# Kleines KiFaZ

## Gymnastik mit Baby!

Mit unserer Hebamme Chiara!

Jeden Mittwoch von 10:30 – 12:00 Uhr

In den ASB-Hallen/ Suurheid

(Halle 15)

Du hast in den letzten 12 Monaten ein Baby bekommen und möchtest nun wieder fit werden? Unser Angebot stärkt Rücken, Nacken und Arme.

Du spürst den anstrengenden Alltag mit Baby? Du leidest unter Verspannungen im Rücken/Nacken, und möchtest etwas für deine Körpermitte tun?

Der Kurs ist ein kostenfreies, fortlaufendes und offenes Angebot unter 3G-Bedingungen (wir testen zu Beginn selbst) an alle interessierten Mütter. Babys können gern mitgebracht werden. Wir bitten um eine kleine Spende (ab 1€) für die Raummiete.



Bei Interesse bitte per E-Mail einmal vorab anmelden: [chiaraho@googlemail.com](mailto:chiaraho@googlemail.com)

Suurheid 111  
22559 Hamburg  
Tel. 040-32592208  
[kleines.kifaz@kinderschutzbund-hamburg.de](mailto:kleines.kifaz@kinderschutzbund-hamburg.de)



DEUTSCHER  
KINDERSCHUTZBUND  
Landesverband Hamburg e.V.  
**die lobby für kinder**