

## INFORMATIONSBLETT „Fit mit Baby“

Liebe Mamas und Babys,

ich begrüße Sie herzlich zum Kurs „FIT MIT BABY“. Damit Sie und Ihr Kind den Kurs in vollen Zügen genießen können, bitte ich Sie, diese Informationen zu beachten.

### Was Sie vor dem Kursbeginn tun können:

- Klären Sie mit Ihrem Kinderarzt ab, ob die Teilnahme am Kurs für Ihr Baby bedenkenlos ist.
- Etwa 12 Wochen nach der Geburt Ihres Babys können Sie mit dem Fit-mit-Baby-Kurs beginnen: zur Sicherheit fragen Sie Ihren Frauenarzt/Hebamme, ob Sie am Kurs teilnehmen können. Die Übungen im Kurs sind dem sportlichen Wiedereinstieg nach der Schwangerschaft angepasst.

### Was Sie mitbringen sollten:

Für Ihr Kind:

- eine kleine Decke
- für Babys, die sich schon hinstellen/laufen: rutschfestes „Schuhwerk“
- Utensilien, die Sie gewöhnlich brauchen (Wickelzubehör, Schnuller, Lieblingsspielzeug...)
- etwas zu Trinken/Essen (bitte in bruch sicheren Behältern)

Für die Mama:

- bequeme Sportkleidung: T-Shirt, Hose
- Sportschuhe
- großes Handtuch zum Unterlegen auf der Matte
- Getränk

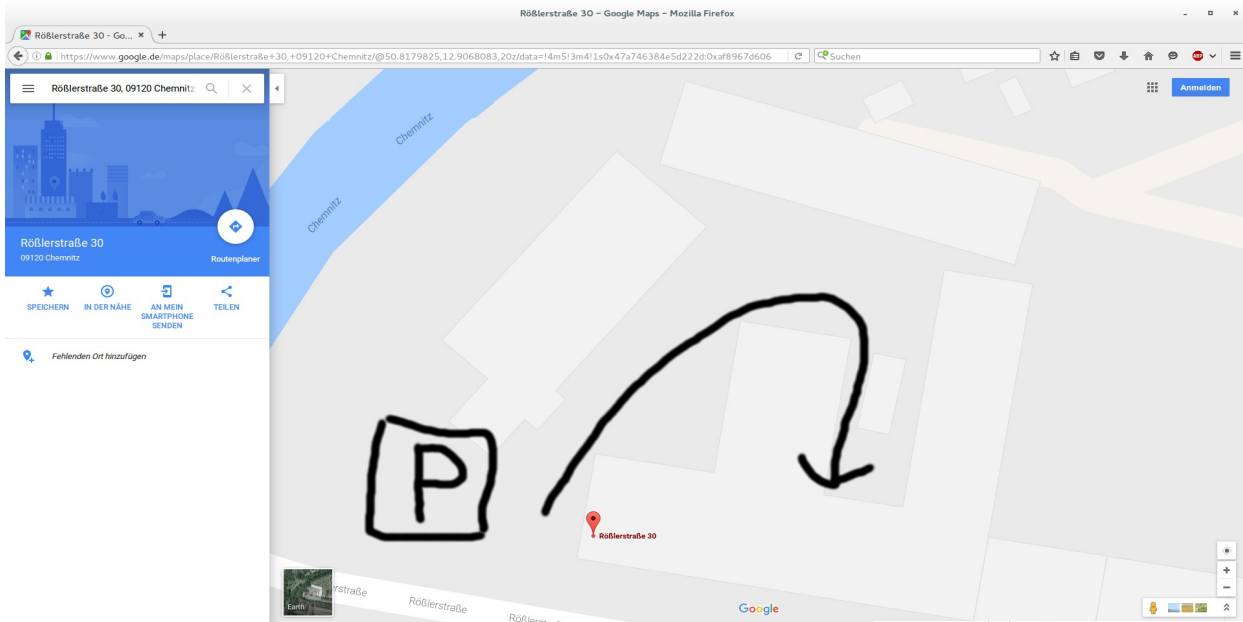
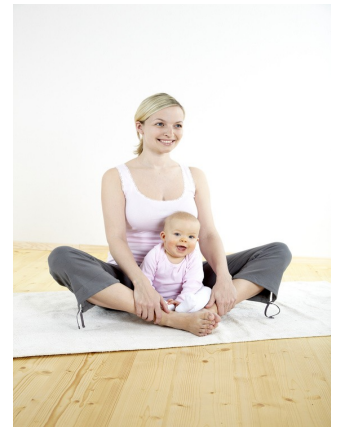
Sollten Sie oder Ihr Baby krank sein, lassen Sie die Kursstunde bitte ausfallen.

Es kann eine versäumte Kursstunde, die vorher entschuldigt wurde, nach Absprache nachgeholt werden. Sollten Sie mehr als eine Kurseinheit verpassen, bemühen wir uns, Ersatztermine zu finden, können diese aber aus Kapazitätsgründen nicht garantieren. Eine Erstattung der Kursgebühr für nicht besuchte Kurseinheiten ist nicht möglich.

Ich bitte Sie, ca. 15 Minuten vor Kursbeginn da zu sein, damit noch genug Zeit zum Umziehen bleibt.

### Wegbeschreibung: BWS Royal, Rößlerstraße 30, 09120 Chemnitz – Eingang im Innenhof

P = Parkplatz; zu Fuß durch den Innenhof zum Eingang der „BWS Royal“



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Fit-mit-Baby-Kurs!

*Nadine Hans*

**HANSinForm**  
**schwimmkinder - erdmenschen**  
Tel.: 0371/33 50 91 80 Mail: [n.hans@schwimmkinder.de](mailto:n.hans@schwimmkinder.de)  
[www.schwimmkinder.de](http://www.schwimmkinder.de)