



Mama Fit

Jeden Montag • 9:00 – 9:45 Uhr

AUCH OHNE
MITGLIEDSCHAFT
MÖGLICH!

Mama sein • sportlich sein •
Frau sein • was für sich tun

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe, mit **Mama Fit** anzufangen.

Dieses Training ist speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt

- Beckboden-, Bauch-, und Rückentraining
- Bodyforming & Fitnesstraining
- Atem- & Entspannungstraining
- Kennenlernen & Austausch mit anderen Mamas
- Jeder kann mitmachen
- das Fitnesslevel wird angepasst

gratis
Schnupper-
stunde

5er oder 10er Karte
zum Einstiegspreis

- Keine Kursgebühr
- kein Anfangs- oder Endtermin
- flexibel und unkompliziert

Einfach mal ausprobieren – traue dich – gerne auch mit einer Freundin – zusammen trainiert es sich leichter!