



Mama & Fit



Kursangebot November / Dezember 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:15-10:15 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M	10-11 Uhr Kangatraining mit Kathrin Südstadt S + M	9:30 - 10:30 Uhr Kangatraining mit Johanna Linden M	10-11 Uhr Ganzkörper- Workout (§20) mit Johanna Online bis 25.11. S + M	9:15-10:15 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 3.12. M
10:45-11:45 Uhr Kangatraining mit Johanna Kirchrode M	10:30-11:30 Uhr Kangatraining mit Kaddy Online M	11 - 12 Uhr Outdoortraining mit Buggy/Trage mit Johanna Linden bis 24.11. M	10-11 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Online ab 2.12. M	10:30-11:30 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M
		15:30-16:15 Uhr Ringelplatz für 1,5-4 Jährige mit Anne Südstadt S + M		11-12 Uhr Kangatraining mit Kathrin List S + M
18-19 Uhr Rektusdiastase / Stabile Körpermitte mit Kathrin Kirchrode bis 15.11. M	18-19 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M			
19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 mit Nina Kirchrode S + M	19:15 - 20:15 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M	19:30 - 20:30 Uhr Rücken-Fit (§20) mit Jana Kirchrode bis 10.11. S + M		
	20:30 - 21:30 Uhr Schwanger & Fit Workout (§20) mit Johanna Kirchrode ab 30.11. S + M		20-21 Uhr Beckenboden und Bauch intensiv mit Kaddy Online M	

Abmelden vom Kurs (bis 18 Uhr Vortag) und Buchung Nachholstunde über "Login für Teilnehmer"

<https://mamaundfit.de/login-fuer-teilnehmer/>

Nachholen mit Video-Aufzeichnung Mo-So zu jeder Uhrzeit möglich

S = für Schwangere geeignet M = für Mamas geeignet S + M = für alle geeignet

Geschwisterkinder sind immer herzlich willkommen!

Änderungen vorbehalten

Ständige Angebote Online (Start jeder Zeit möglich)

4-Wochen-Video-Kurs für Schwangere 50€

4-Wochen-Video-Kurs für Mütter nach der Rückbildung 50€

8-Wochen-Online-Video-Präventionskurs "gesunde Ernährung" 119€ (Kostenerstattung 80-100%)

8-Wochen-Online-Video-Therapieplan "Rektusdiastase / stabile Körpermitte" 99€



Mama & Fit



© Mama und Fit
info@mamaundfit.de
0511-12 22 45 19
www.mamaundfit.de

Kontakt zu Deiner Trainerin:

Anne	anne@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Jana	jana@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Johanna	johanna@mamaundfit.de	0179 - 49 159 36
Kaddy	info@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Kathrin	info@mamaundfit.de	0177 - 52 48 068
Nina	nina@mamaundfit.de	0178 - 411 75 74