



Kursangebot November / Dezember 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 21.11.	10-11 Uhr Kangatraining mit Kathrin Südstadt ab 1.11.	9:30 - 10:30 Uhr Kangatraining mit Johanna Linden ab 16.11.	10-11 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Online über Zoom ab 3.11.	9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 18.11.	16:15-17 Uhr Ringelpietz für 1,5-4 Jährige mit Sara Südstadt ab 30.11.
10-11 Uhr Outdoor für Mamas und Schwangere mit Kathrin Südstadt ab 7.11.	10:30-11:30 Uhr Kangatraining mit Kaddy Online über Zoom ab 1.11.	15-15:45 Uhr Musik-Forscher für 1-3 Jährige mit Mai Südstadt ab 2.11.		10:45-11:45 Uhr Kangatraining mit Johanna Kirchrode ab 11.11.	
11:15-12:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 19.12.	17-18 Uhr Schwanger & Fit Workout (§20) mit Johanna Kirchrode ab 29.11.	16:15-17 Uhr Ringelpietz für 1,5-4 Jährige mit Mai Südstadt ab 30.11.		11-12 Uhr Kangatraining mit Kathrin List ab 4.11.	
	18:15 - 19:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 15.11.		19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 mit Wiebke Südstadt ab 1.12.		
19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 mit Kathrin Kirchrode ab 7.11.	19:30 - 20:30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode ab 15.11.		20-21 Uhr Beckenboden und Bauch intensiv mit Kaddy Online über Zoom ab 3.11.		

Einstieg in laufende Kurse jeder Zeit möglich

Verpasste Stunden verfallen nicht, sondern können bis Kursende vor- bzw. nachgeholt werden

Geschwisterkinder sind immer herzlich willkommen!

Ständige Angebote Online (Start jeder Zeit möglich)

4-Wochen-Viedo-Kurs für Schwangere 50€

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

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

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

Kontakt zu Deiner Trainerin:

Johanna	johanna@mamaundfit	0179 - 49 159 36
Kaddy	info@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Kathrin	kathrin@mamaundfit.de	0177 - 52 48 068
Mai	mai@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Sara	sara@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19
Wiebke	wiebke@mamaundfit.de	0511 - 12 22 45 19



Änderungen vorbehalten