



Kursangebot März / April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode	10-11 Uhr Kangatraining mit Kathrin Südstadt	9:30 - 10:30 Uhr Kangatraining (\$20) mit Johanna Linden	10-11 Uhr Ganzkörperworkout für Mamas und Schwangere mit Johanna Online über Zoom	9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode	
10-11 Uhr Outdoor für Mamas und Schwangere mit Kathrin Südstadt Start April	10:30-11:30 Uhr Kangatraining mit Kaddy Online über Zoom	11 - 12 Uhr Outdoor für Mamas und Schwangere mit Nicole List / Zoo Start Mai		10:45-11:45 Uhr Kangatraining (\$20) mit Johanna Kirchrode	
11:15-12:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode		11:30 - 12:30 Uhr Kangatraining (\$20) mit Johanna Ricklingen		11-12 Uhr Kangatraining mit Kathrin List	
	17-18 Uhr Schwanger & Fit Workout (\$20) mit Johanna Kirchrode	17:30 - 18:30 Uhr Lauf Mama mit Kathrin Südstadt Start Mai	17:30 - 18:30 Uhr Mama Fit Workout (\$20) mit Nicole Südstadt		15 - 16:30 Uhr Entspannungs-Workshop mit Katharina Kirchrode
19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 mit Kathrin Kirchrode	18:15 - 19:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode		19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 mit Wiebke Südstadt		
20:15-21:15 Uhr Beckenboden und Bauch intensiv mit Kaddy Online über Zoom	19:30 - 20:30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode				

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

© Mama und Fit

info@mamaundfit.de

0511-12 22 45 19

www.mamaundfit.de

Kontakt zu Deiner Trainerin:

Johanna

Kaddy

Kathrin

Mai

Nicole

Wiebke

johanna@mamaundfit

info@mamaundfit.de

kathrin@mamaundfit.de

mai@mamaundfit.de

nicole@mamaundfit.de

wiebke@mamaundfit.de

0179 - 49 159 36

0511 - 12 22 45 19

0177 - 52 48 068

0511 - 12 22 45 19

0511 - 12 22 45 19

0511 - 12 22 45 19



Änderungen vorbehalten Änderungen vorbehalten