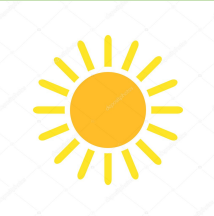








Sommer-Kursangebot 2023 Juni-August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10-11 Uhr Outdoortraining für Mamas und Schwangere mit Marina Südstadt Maschsee				9:15-10:15 Uhr Kangatraining (§20) mit Nina Kirchrode Cafeteria
	19:30 - 20:30 Uhr Beckenboden- Gymnastik (§20) mit Nina Kirchrode Cafeteria		15-16 Uhr Outdoortraining für Mamas und Schwangere mit Nicole List / Zoo Eilenriede	
			17:30 - 18:30 Uhr Mama Fit Workout (§20) mit Nicole Südstadt MEZ	   



Präventionskurse nach §20 sind von den Krankenkassen anerkannt und werden bis zu 100% erstattet

Fehlstunden können ganz flexibel in einem anderen Kurs vor- und/oder nachgeholt werden

Änderungen vorbehalten

Ständige Angebote Online "on Demand" (Start jeder Zeit möglich)

4-Wochen-Viedo-Kurs für Schwangere 50€

4-Wochen-Viedo-Kurs für Mütter mit Fokus auf den Beckenboden 50€

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



© Mama und Fit GmbH

info@mamaundfit.de

0511-12 22 45 19

www.mamaundfit.de