



## Kursangebot November - Dezember 2023

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 (§20) mit Johanna Linden M	10-11 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Online Zoom M	9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M
10-11 Uhr Outdoor-Training für Mamas + Schwangere mit Kathrin Maschsee Südstadt S + M		10-11 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) neuer Kurs Südstadt M	10-10:45 Uhr Musik-Mins (Babys 4-12 Monate) mit Meri Südstadt S + M	10:45-11:45 Uhr Kangatraining (§20) mit Johanna Kirchrode M
11:15-12:15 Uhr Kangatraining mit Johanna Kirchrode M			11-11:45 Uhr Musik-Forscher (Kinder 1-3 Jahre) mit Meri Südstadt S + M	11-12 Uhr Kangatraining mit Kathrin List S + M
	17-18 Uhr Schwanger & Fit Workout (§20) mit Johanna Kirchrode ab 30.11. S + M	16-16:45 Uhr Ringelpietz neuer Kurs Südstadt S + M	17.30-18.30 Uhr Mama Fit Workout (§20) mit Nicole Südstadt M	
19:30 - 20:30 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 (§20) mit Nina Kirchrode S + M	18:15 - 19:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M	18:30-19:30 Uhr Rektusdiastase / Stabile Körpermitte mit Kathrin Südstadt M	18.45-19.45 Uhr Mama Fit Workout (§20) mit Nicole Südstadt M	
20:15-21:15 Uhr Beckenboden und Bauch intensiv mit Kaddy Online M	20:30 - 21:30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (§20) mit Johanna Kirchrode M	20 - 21 Uhr Mama Fit um 8 mit Kathrin Südstadt S + 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-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  
Kaddy  
Kathrin  
Nicole  
Nina  
Meri

johanna@mamaundfit  
info@mamaundfit.de  
kathrin@mamaundfit.de  
nicole@mamaundfit.de  
nina@mamaundfit.de  
meri@mamaundfit.de

0179 - 49 159 36  
0511 - 12 22 45 19  
0177 - 52 48 068  
0511 - 12 22 45 19  
0178 - 411 75 74  
0177-5531321