



Mama & Fit



Kursangebot April - Juni 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.15-10.15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode M		9:30 - 10:30 Uhr Kangatraining (\$20) mit Johanna Linden M	9.30-10.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Pattensen M	9:15-10:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode M
10-11 Uhr Outdoor-Training für Mamas + Schwangere (\$20) mit Kathrin Maschsee Südstadt S + M	10-11 Uhr Kangatraining (\$20) mit Kathrin Südstadt S + M	10-11 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Kathrin Online Zoom M	10-11 Uhr Kangatraining (\$20) mit Kathrin Aegi S + M	10:45-11:45 Uhr Kangatraining (\$20) mit Johanna Kirchrode M
11:15-12:15 Uhr Outdoor-Training (\$20) mit Johanna Kirchrode M		11.30-12.30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Kathrin Südstadt M	10-10:45 Uhr Musik-Mins (Babys 4-12 Monate) mit Meri Südstadt S + M	11-12 Uhr Kangatraining (\$20) 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 mit Mary 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/Kathrin Kirchrode S + M	18:15 - 19:15 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode M	18:30 - 19:30 Uhr BeckenbodenPower/ Ganzkörperworkout (\$20) mit Kathrin Südstadt M	18.45-19.45 Uhr Mama Fit Workout (\$20) mit Nicole Südstadt M	
20:15-21:15 Uhr BeckenbodenPower (\$20) mit Kaddy Online M	20:30 - 21:30 Uhr Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Kirchrode M	20 - 21 Uhr Mama Fit um 8 (\$20) mit Kathrin Südstadt S + M	20 - 21 Uhr Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 (\$20) mit Wiebke Südstadt S + M	



\$20 = Präventionskurs mit Zuschuss von der gesetzlichen Krankenkasse zwischen 75€ und 149€

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

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-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:

Johanna
Kaddy
Kathrin
Nicole
Nina
Marilyn
Meri

johanna@mamaundfit
info@mamaundfit.de
kathrin@mamaundfit.de
nicole@mamaundfit.de
nina@mamaundfit.de
marilyn@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
0511 - 12 22 45 19
0177-5531321

Änderungen vorbehalten