



Kursangebot Planung August/September

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|--|---|---|---|
| 9.15-10.15 Uhr BG-JB-MO Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode M | | 9:30 - 10:30 Uhr KT-JB-MI Kangatraining (\$20) mit Johanna Hebammerei Linden M | 9.30-10.30 Uhr BG-JB-DO Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna KEKZ Pattensen M | 9:15-10:15 Uhr BG-JB-FR Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode M | |
| 10-11 Uhr SB1-CS-MO Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Corinna LZBZ Kirchrode S + M | 10-11 Uhr SB1-MM-DI Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Meri TKH List S + M | | 10-11 Uhr SB1-MM-DO Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Meri EasyFitness Südstadt S + M | 10.30-11.30 Uhr BG-FP-FR Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Frauke TKH List M | |
| 10-11 Uhr KMO-KL-MO / SFO-KL-MO Outdoor-Training für Mamas + Schwangere (\$20) mit Kathrin Geibeltreff Maschsee Südstadt S + M | 10-11 Uhr KT-KL-DI Kangatraining (\$20) mit Kathrin EasyFitness Südstadt S + M | 10-11 Uhr BGO-KL-MI Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Lena Online Zoom M | 10:45-11:45 Uhr KT-JB-DO Mama Fit Workout (\$20) mit Johanna KEKZ Pattensen M | 10:45-11:45 Uhr KT-JB-FR Kangatraining (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode M | 10:45-11:45 Uhr FY-IP-SA Familien-Yoga für 3-5 Jährige mit Ines TKH Südstadt M |
| 11:15-12:15 Uhr KMO-JB-MO Kangatraining (\$20) mit Johanna Korbmacherei Kirchrode M | 11.30-12.30 Uhr BG-KL/FP-DI Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Kathrin/Frauke EasyFitness Südstadt M | | | 10:45-11:45 Uhr SB1-MM-FR Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Meri Hebammerei Linden S + M | 12-13 Uhr FY-IP-SA Familien-Yoga für 5-12 Jährige mit Ines TKH Südstadt M |
| 15 - 16 Uhr KMO-NBO-MO Outdoor-Training (\$20) mit Nicole Milchhäuschen Eilenriede List Zoo S + M | | 16-16:45 Uhr RP-MK-MI Ringelpietz mit Mary EasyFitness Südstadt S + M | 16-16:45 Uhr RP-MK-DO Ringelpietz mit Mary EasyFitness Südstadt S + M | 11-12 Uhr KT-KL-FR Kangatraining (\$20) mit Kathrin TKH List S + M | |
| 15:30-16:15 Uhr RP-CS-MO Ringelpietz mit Corinna LZBZ Kirchrode S + M | | 16-17 Uhr SB1-JT-FR Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Jacky Hebammerei Linden S + M | | 12-13 Uhr SB1-MM-FR Singen und Bewegen (Babys 4-12 Monate) mit Meri Hebammerei Linden S + M | |
| 18.15 - 19:15 Uhr BGK-KL-MOMI Beckenboden-Gymnastik (\$20) KOMPAKT mit Kathrin Elternschule Cafeteria Kirchrode S + M | 17-18 Uhr SFW-JB-DI Schwanger & Fit Workout (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode S + M | | 17.30-18.30 Uhr MFW-NBO-17-DO Mama Fit Workout (\$20) mit Nicole MEZ Südstadt M | | |
| 19.30 - 20:30 Uhr SF-KL-MO / MF-KL-MO Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 (\$20) mit Nina/Kathrin Elternschule Cafeteria Kirchrode S + M | 18:15 - 19:15 Uhr BG-JB-18-DI Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode M | 18:45 - 19:45 Uhr KPH-KL-MI / MFW-KL-MI BeckenbodenPower/ Ganzkörperworkout (\$20) mit Kathrin MEZ Südstadt M | 18.45-19.45 Uhr MFW-NBO-18-DO Mama Fit Workout (\$20) mit Nicole MEZ Südstadt M | | |
| 20:15-21:15 Uhr KPHO-KO-MO BeckenbodenPower (\$20) mit Kaddy Online Zoom M | 20:30 - 21:30 Uhr BG-JB-19-DI Beckenboden-Gymnastik (\$20) mit Johanna Elternschule Cafeteria Kirchrode M | 20 - 21 Uhr MF-KL-MI Mama Fit um 8 (\$20) mit Kathrin MEZ Südstadt S + M | 20 - 21 Uhr SF-WF-DO / MF-WF-DO Schwanger & Fit / Mama Fit um 8 (\$20) mit Wiebke MEZ 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)
 kostenloser Regenerationsplan fürs Wochenbett für 0€
 Rückbildung 10 Wochen-Kurs, Zugang für 3 Jahre für 49€
 FEM-Fit Online-Kurs, 8 Wochen-Kurs mit Krankenzuschuss für 129€



© 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 |
| Nicole | nicole@mamaundfit.de | 0511 - 12 22 45 19 |
| Nina | nina@mamaundfit.de | 0178 - 411 75 74 |
| Marilyn | marilyn@mamaundfit.de | 0511 - 12 22 45 19 |
| Meri | meri@mamaundfit.de | 0177-5531321 |

Änderungen vorbehalten