



Integrative Kindertagesstätte  
und Familienzentrum  
St. Cassian Elisabethen



# FITNESS FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER MIT KIND IN FÜRSTENAU



## MAMAFIT

Kurs-  
teilnahme  
ab 12 Wochen  
nach der Geburt  
erlaubt!

**Kinder bis 3 Jahre  
können mitgebracht werden!**

Eine kleine Spielecke ist vorhanden.

### Was erwartet Dich?

- Ganzheitliches Training
- Beckenbodentraining
- Cardio
- Krafttraining
- Stretching
- Stärkung Schulter- und Nackenmuskulatur
- Lösung von Verspannungen
- Kennenlernen anderer Mamas & jede Menge Spaß

Nächster 8 Wochen-Kurs  
startet in FÜRSTENAU  
vom

27.03. - 15.05.24

Mittwochs

15:00 - 16:00 Uhr



Der  
Babybesuchsdienst -  
**GUTSCHEIN**  
der umliegenden  
Gemeinden kann  
eingelöst  
werden

### ANMELDUNGEN UNTER:

Caroline Nieberg

Tel.: 0157 78956631

E-Mail: caroline.nieberg@icloud.com

Zertifizierte Prä- und  
Postnatale Fitnesstrainerin