



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?

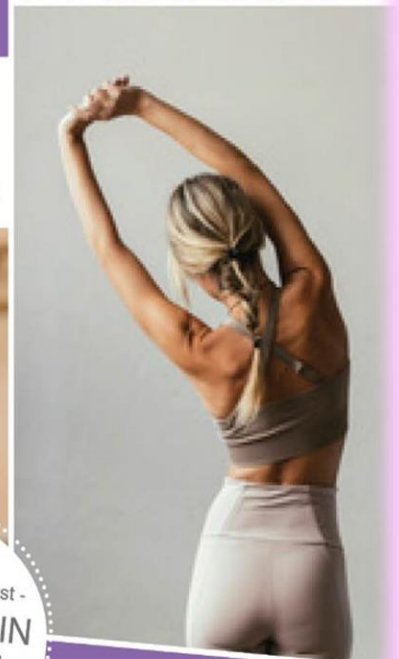
- Ganzheitliches Training
- Beckenbodentraining
- Cardio
- Krafttraining
- Stretching
- Stärkung Schulter- und Nackenmuskulatur
- Lösung von Verspannungen
- Kennenlernen anderer Mamas & jede Menge Spaß

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