



AB OKTOBER IN DARMSTADT

MAMAPLUS OUTDOOR-FITNESSTRAINING

**für die Mama mit dem Nachwuchs
im Kinderwagen oder in der Trage**

Auf zu neuer Energie!

**Da wo der Rückbildungskurs aufhört, setzt dieses
Training an!**

**Das aktive, ausgeglichene Kraft- und Ausdauertraining
mit persönlicher Begleitung in der Kleingruppe von
max. 8 Mamas zeigt dir auf verantwortungsvolle Weise
den Weg zu Spaß am Bewegen und macht fit und stark
für eine Zukunft als Mama.**

**Es ist auch ein prima Einstieg zum regelmäßigen
Joggen.**

**Das Training ist für alle
Mamas ab dem 5. Monat
nach der Geburt geeignet.
Der Einstieg ist jederzeit
möglich.**

**Leitung: Maike van Sprang,
ausgebildete SchwangerFit-
Trainerin und diplomierte
Physiotherapeutin, selbst
Mama eines elf Monate alten
Sohnes.**

**Treffpunkt: Wir treffen uns
ab dem 22. Oktober
jeden Donnerstag
von 9.30-10.30 Uhr
an der Akademie für
Tonkunst in Darmstadt
auf dem seitlichen Parkplatz.**

**Kosten: Für 85.- € kann die
Mama acht Mal trainieren.**

**Anmeldung: Schick einfach
eine E-Mail an
Mamaplus.de@gmail.com**

**Mamaplus
Bessunger Str. 101
64285 Darmstadt
0176 - 577 42 573**