



Fitness für Schwangere & Mamas

Kennst Du schon unsere besonderen Angebote für Schwangere und Mamas?

Unsere speziell geschulten Trainerinnen begleiten Dich mit individuellen Trainingsplänen – sowohl während der Schwangerschaft, als auch in der Rückbildung. Zudem bieten wir tolle Kurse speziell zu diesen Themen an.

Bei Interesse wende Dich bitte an unser Trainerteam, wir beraten Dich gerne!

puls - Bosch-Areal

dienstags

10.00 - 11.45 Uhr

Rückbildung*

puls - Degerloch

montags

11.45 - 13.30 Uhr

Rückbildung*

13.40 - 14.55 Uhr

Schwangerschaftsfitness*

puls - Killesberg

donnerstags

15.15 - 16.15 Uhr

Lady Fit / Beckenbodentraining

16.30 - 17.45 Uhr

Schwangerschaftsfitness*

Jivana Yoga Studio

dienstags

18.15 - 19.30 Uhr

Prenatal Yoga

donnerstags

10.30 - 11.30 Uhr

Baby & Me Yoga

* Mit unserer Hebamme Bianca >> ein geschlossener Kurs, der einer Anmeldung bedarf >> www.schwanger-sportlich-fit.de

