

# FITNESS für Schwangere und 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 Stuttgart-Vaihingen** montags  
11.00 - 12.45 Uhr Rückbildung\*

**puls Stuttgart-Stadtmitte** dienstags  
10.00 - 11.45 Uhr Rückbildung\*

**puls Stuttgart-Killesberg** mittwochs  
10.30 - 12.15 Uhr Rückbildung\*

**puls Stuttgart-Killesberg** donnerstags  
15.15 - 16.15 Uhr Lady Fit /  
Beckenbodentraining  
16.30 - 17.45 Uhr  
Schwangerschaftsfitness\*

\*mit unserer Hebamme Bianca - ein geschlossener Kurs, der einer Anmeldung bedarf!  
[www.schwanger-sportlich-fit.de](http://www.schwanger-sportlich-fit.de)

**puls fit & wellnessclub**  
Seidenstraße 20  
70174 Stuttgart-Mitte  
[info@puls-stuttgart.de](mailto:info@puls-stuttgart.de)

**puls fit & wellnessclub**  
Schockenriedstraße 6  
70565 Stuttgart-Vaihingen  
[info@puls-vaihingen.de](mailto:info@puls-vaihingen.de)

**puls fit & wellnessclub**  
Am Kochenhof 12  
70192 Stuttgart-Killesberg  
[info@puls-killesberg.de](mailto:info@puls-killesberg.de)

**puls fit & wellnessclub**  
Heiligenwiesen 6  
70327 Stuttgart-Wangen  
[info@puls-wangen.de](mailto:info@puls-wangen.de)