

**SuperMAMAFitness** bietet Ihnen ein ganzheitliches Trainingskonzept. Dieses ermöglicht es Müttern und Schwangeren, sich unter professioneller Anleitung, sportlich zu betätigen. So bekommen Sie Ihre kleine Auszeit vom Alltag.

Sie benötigen keinen Babysitter, da wir Ihr Baby oder Kind einfach in den Kurs integrieren. Mitmachen können alle Mamas mitsamt Ihrem Nachwuchs nach dem Rückbildungskurs bis zum 3. Lebensjahr.

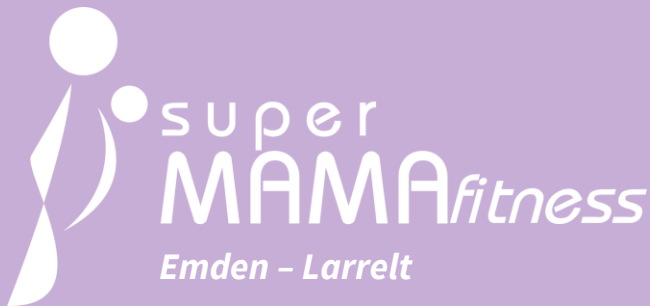
**BauchBeutelPo:** effektiv trainieren mit dem Baby in der Tragehilfe

**BauchBuggyGo:** Trainieren im Freien mit Kinderwagen.



*Wir freuen uns  
auf euch!!!*





***Kathrin Dirksen***

**Physiotherapeutin**

**Prä-und Postnatale  
Fitnesstrainerin**

*Weitere Infos zu den Kursen:*

[www.supermamafitness.de](http://www.supermamafitness.de)

[kathrindirksen@supermamafitness.de](mailto:kathrindirksen@supermamafitness.de)

04921 4402855