



# Mama- fitness

*Hast du deinen  
„Schwangerschaftsspeck“  
satt und möchtest dich  
in Form bringen?*

*Dann Pack dein Baby  
ein und los geht's!*

Physio <sup>im</sup>  
therapie

## **Dich erwartet:**

- *Bewegung an der frischen Luft*
- *Kräftigung der Problemzonen*
- *Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit*
- *Verbesserung von Kraft und Ausdauer*
- *Abbau von Stress und ...*
- *... eine schöne Zeit mit deinem Baby!*

*Wir trainieren in kleinen Gruppen bis maximal 10 Personen.*

***Komm doch einfach mal zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!***

## **Ab Oktober:**

- *Immer montags, 15:30 Uhr, mit Buggy*
- *Immer donnerstags, 10:00 Uhr, mit Trage*

## **Wo:**

*Wir treffen uns Meerfeldstrasse 67  
(Ecke Landteilstrasse) auf dem Lindenhof.*

## **Kosten:**

- *10er-Karte für nur 90 Euro erhältlich*
- *Wer sich bis zum 30.9.2017 anmeldet bekommt 10% Frühbucherrabatt!*

***Anmeldung unter [info@physioimquadrat.de](mailto:info@physioimquadrat.de)  
oder via Telefon: 0621 43850074 oder 0176 70633894***