



# Mama- fitness

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

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 ...*
- *... Training mit deinem eigenen Körpergewicht*

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

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

## **Wann:**

- *Immer Mittwochs, 16:00 Uhr*

## **Wo:**

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

## **Kosten:**

- *10er-Karte für nur 90 Euro erhältlich*

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