

# Mama-Fit



**Du willst Sport machen,** doch wohin mit den Kids? Denn wenn du nicht arbeitest, bist du für dein/-e Kind/-er da?

Sport machen kommt dabei zu kurz?

**Damit ist jetzt Schluss.**

Hole deine Sportklamotten raus, nimm deinen Nachwuchs mit zum Kurs und lass uns ins Schwitzen kommen!

Wir bauen für die Kinder einen Spielparcours auf, so dass diese sich austoben können, während Mama auch mal etwas für sich tut.

Ein MamaFit Workout besteht aus Aerobic, Pilates, Yoga und klassischen Kräftigungsübungen. Wir trainieren den ganzen Körper mit Fokus auf die Körpermitte, da sie Stabilität gibt. Dabei trainieren wir auch gleich den Beckenboden mit.

Neben dem hohen Schweißfaktor könnt ihr euch auf jede Menge Spaß freuen.

Alter der Kinder: ca. 10 Monate bis 6 Jahre

[Unsere Trainer](#)



**Angela Papapetrou**

## Unsere Trainingszeiten

Wochentag	Uhrzeit	Trainer	Ort	Bemerkungen
Mittwoch	15:30 -16:30 Uhr	Angela Papapetrou	Gymnastikhalle Diedenbergen	Alle Teilnehmer (Mamas und Kinder) müssen Vereinsmitglieder sein

[nach oben](#)