

Das tut nicht nur gut, sondern macht richtig Spass !

BauchBuggyGo ist ein ganzheitliches Training nach dem Konzept von superMAMAFitness. Während die Mamis an der frischen Luft Sport machen ist das Baby im Buggy, Kinderwagen oder in der Tragehilfe dabei. Das Training besteht aus Muskelkräftigung, Ausdauer, Dehnung und Beckenbodenübungen.



Geeignet für alle Mamis ab der 12. Woche nach der Geburt und beendetem Rückbildungskurs.



kein Babysitter notwendig

***Spass am Sport mit
gleichgesinnten Mamis***

***aktive Auszeit vom Mama-
Alltagsstress***

Christiane Schmalzer

Mobil: 0152 / 22492407

E-Mail: christiane.schmalzer@supermamafitness.de