



STRONGER MAMA

*Online- und Outdoorfitness für
Mamas*

WWW.STRONGERMAMA.DE

Ich bin Fitnesstrainerin mit Schwerpunkt Postnataltraining und bin natürlich Mama. Ich kenne die Herausforderungen, die die postnatale Phase in Bezug auf die körperliche Fitness an Mamas stellt. Mein Ziel ist es, dich fit zu machen für die Anforderungen des Mama-Alltags und darüber hinaus.





Sei die stärkste Mama, die du sein kannst!

Was gibt's in meinen Kursen?

- Ganzkörpertraining in Kombination mit gezielter Beckenbodenstärkung
- viele Infos und Tipps zum Thema Beckenboden und Bauchmuskulatur
- Übungen zur Verbesserung deiner Körperhaltung und Straffung deiner Körpermitte
- jede Menge Spass im Training und Austausch mit anderen Mamas
- 60 Minuten Zeit nur für dich

Wann machst du mit?

- wenn du eine Mama bist, die ihre Rückbildung abgeschlossen hat und sich mit sportlicher Betätigung etwas Gutes tun möchtest
- egal, ob dein Kind 6 Monate oder 26 Jahre ist
- wenn du deine körperliche Fitness verbessern möchtest

Mehr Infos unter www.strongermama.de oder auf meinem Instagram Account [@strongermama.de](https://www.instagram.com/strongermama.de)

Bei Fragen jeder Art schreibe mir:
steffi@strongermama.de
oder ruf mich an: +49 6834 95 68 97 0