

# Mama Fitness – kraftvoll und fit nach der Schwangerschaft

**Di 01.07.2025**

Dein Körper wird wieder fit, aber im Schwerpunkt liegen immer der Beckenboden und die Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt in Form gebracht werden.  
Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt!

Ziel des Kurses:

- Aufbau Stützmuskulatur; Outdoortraining; Fitness, Kraft, Ausdauer
- Gewichtsverlust und Körperstraffung nach der Schwangerschaft
- Kontakt zu Gleichgesinnten

Mitmachen können Mütter mit Kindern im Alter von ca. 10 Wochen und bis ca. 3 Jahre.

Kursleitung:

Annalena Nirschl

Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Pilatestrainerin, Beckenbodentrainerin

Prä- und Postnatal Coach

Thurmansbang, Thurmansbang, Schulstrasse 3 – Eingang Arztpraxis Dr. Medam

## Mitveranstalter

KEB, Informierte Eltern

## Referent

Annalena Nirschl

## Kosten

120,00 € von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

## Anmeldung

0172/6257118 / Annalena-meibebi@gmx.de

[mehr Infos & Anmeldung](#)



VÖ: 2025-06-23 11:40:32