

# GESUND & AKTIV

Kurse rund um die Frau, Babys & Kinder



INFORMATIONEN,  
BERATUNG &  
ANMELDUNG

[www.missbellynkids.de](http://www.missbellynkids.de)

[info@missbellynkids.de](mailto:info@missbellynkids.de)

0 1525-69 232 45

Servicezeiten:

Di, Mi, Do 12:30 – 13:30 Uhr



## Hallo, ihr fantastischen Frauen –

OB SUPER-MAMIS ODER EINFACH NUR ZAUBERHAFT!

Mein Sportangebot ist genau das Richtige für euch! Hier findet ihr ein kunterbuntes Kursangebot für werdende Mamas, die in der Rückbildung oder Frauen jeden Alters. Euer Wohlbefinden und eure Gesundheit stehen ganz oben auf der Liste! Ob ihr den Fokus auf den Beckenboden, eine straffe Körpermitte oder auf ein entspannendes Stressmanagement legt, wir haben alles im Gepäck. Und das Beste? Für die kleinen Zwergie gibt's auch jede Menge Angebote sowie spannende Workshops und Seminare!

### Schwangerschaft

GUT VORBEREITET IST HALB ENTBUNDEN

Schwangerenkurse in den Bereichen AquaFitness, Workout, Outdoor & Yoga

### Rückbildung

STARK FÜR 2 – ZURÜCK IN DIE STARKE MITTE

Beckenbodentraining, Recutsdiastase Workshops & Rückbildungskurse mit Kind

### Baby- & Kleinkindkurse

KLEINE MENSCHEN, GROSSE ENTWICKLUNGSSCHRITTE

Babymassage, Babyschwimmen, Krabbelkids (ab 4 Mon.), musikalische Früherziehung

### Kinderkurse

DER NÄCHSTE SCHRITT, MIT ANDEREN NEUES LERNEN

Turnkids (ab 18 Mon.), YogiKids Mini (3-6 Jahre) & Junior (7-10 Jahre), Bastel- & Ferienangebote

### Fitness

FRAUENGESUNDHEIT IN VIELEN FACETTEN

Group-Fitness mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Pilates und Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

### Events & Workshop

WECHSELNDE ANGEBOTE

Kaffee, Keks & Kids (monatlicher Elterntreff), Offener Treff, Kinder-Notfallkurse, Trage- und Hebammensprechstunde und verschiedene Workshops

**MELDE DICH JETZT AN**

oder vereinbare ein **kostenloses**

*Schnuppertraining*

