



Turngesellschaft 1899  
Gonsenheim e. V.



# „Mama fit - Baby mit“

**Kurs ab  
22. Juli 2024**



## „Mama fit – Baby mit“ ein Fitness-Programm für junge Mütter

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags. Das Konzept von MamaFit enthält ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys mitgebracht werden dürfen.

**Ort:** **Jahnturnhalle** (Turnhalle der TGS Gonsenheim)  
Jahnstr. 4, 55124 Mainz-Gonsenheim

**Termine:** ab 22. Juli 2024 - 6 Termine á 60 Min.

**Zeit:** jeweils montags, 11.30 Uhr – 12.30 Uhr

**Gebühr:** Mitglieder 25,00 €, Gäste 50,00 €

**IBAN:** DE02 5509 1200 0080 1545 00 – Kennwort: Mama fit

**Kursleitung:** Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

**Anmeldung und Info:** [katja.kowalk@gmx.de](mailto:katja.kowalk@gmx.de) oder [info@tgs-gonsenheim.de](mailto:info@tgs-gonsenheim.de)  
Tel. 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)

**Parken:** ausreichend kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle auf dem Gelände der Turngesellschaft