



[Zum aktuellen Flyer](#)

Jede frischgebackene Mutter kennt das Problem:

Wie kommt man nach der Geburt wieder in Form?

Und genauso wichtig: Wie organisiere ich meinen Sport mit Baby?

Genau diese Fragen hat sich Sandra Bentz als zweifache Mutter und Fitnesstrainerin auch gestellt. So entstand das Trainingskonzept

„**Zweisam Aktiv**“ - Nordic Walking für Schwangere und Mütter mit Baby.

Was bewirkt das Training?





[https://www.karlsruhe.de/](#) in der Südpfalz, sie bekommen sie ab dem 16. April das Mitten und



[Remon@fritz.de](#) 02 72 8