

# Gut aufwachsen im



**KREIS DÜREN**

© Romolo Tavani - stock.adobe.com

## "Mama macht mehr" - HIIT-Ganzkörpertraining für Frauen

GRUPPENANGEBOT, ANDERE ANGEBOTSART

Wenn die Kinder größer sind, Mama wieder arbeiten geht und für alle, die besonders intensiv trainieren wollen, bieten wir unsere „Mama-macht-mehr“ Outdoor-Fitness-Kurse an. Dieses Intensiv-Programm ist ein besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben.



### Was?

#### ART DES ANGEBOTS

Gruppenangebot, andere Angebotsart

#### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

#### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Julia Krieger

Physiotherapeutin

Fitness-Trainerin LAUFMAMALAUF

#### ALTER DES KINDES

altersunabhängig

### Wann & Wo?

#### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

#### ADRESSE

Handvoll Glück - Massage & Fitness für Schwangere und Mütter

Hohlweg 2

52393 Hürtgenwald

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

---

KOSTEN DES ANGEBOTS

**10-Wochen Kurs HIIT-Krafttraining für Frauen**

**Geschlossener 10-Wochen-Kurs**

**mit festen Terminen- 80 €, 8 € pro**

**Kurstunde**

- 10 Kursstunden

- 1 Kursstunde à 60 min pro Woche

- 10 Wochen Laufzeit

Buchbar für montags oder samstags**KOMBI-**

**Angebot**

**für montags und samstags**

**- 125 €, 6,25 € pro Kursstunde**

- 20 Kursstunden

- 2 Kursstunden à 60 min pro Woche

- 10 Wochen Laufzeit

---

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Handvoll Glück - Massage &  
Fitness für Schwangere und**

**Mütter** Hohlweg 2 52393

Hürtgenwald

---

KONTAKTPERSON

Julia Krieger

---

TELEFON

0174 / 946 87 09

---

EMAIL

[Julia@handvoll-glueck.de](mailto:Julia@handvoll-glueck.de)

---

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

---

ALLE ANGEBOTE DIESES  
ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

---

## Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

---