



[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?



