



# MAMI FIT....

- Schwangerschaftspfunde los werden
- schwaches Gewebe straffen

- Hast DU noch überschüssige Pfunde von DEINER Schwangerschaft und weisst nicht wie du diese los werden sollst?
- Hattest DU eine schwere Geburt und es gibt noch immer Schwachstellen an deinem Körper?
- Möchtest DU, dass dein Gewebe wieder straffer wird oder möchtest du dein übliches Training während der Schwangerschaft beibehalten?
- Hast DU Lust dich wieder mehr zu bewegen, weisst aber nicht wer in dieser Zeit dein Kind betreut? Dann melde dich trotzdem bei mir, den dein Kind kannst DU jeder Zeit zum Training mitbringen und evtl. auch ins Training integrieren.

Dann melde dich bei mir. Zusammen werden wir dein Ziel im Einzeltraining oder im Gruppentraining angehen und erreichen.

DU bist nicht alleine, denn ich unterstützte DICH und helfe DIR dich in deinem Körper wieder wohl zu fühlen.

**3 months from now, you will thank yourself...**

Melanie Marty Personal Training

Anmeldung & Infos unter:  
[www.melaniemarty.ch](http://www.melaniemarty.ch)



+41 (0) 79 307 83 28  
[mail@melaniemarty.ch](mailto:mail@melaniemarty.ch)