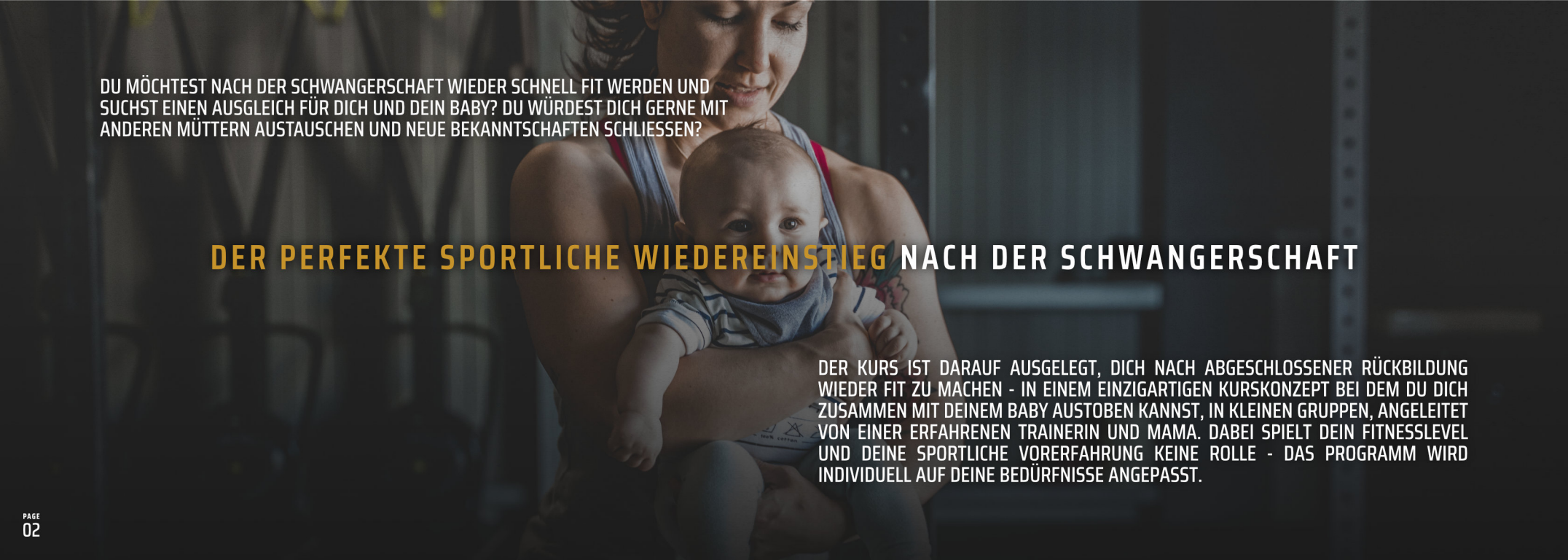




CROSSFIT  
ASCHAFFENBURG

MUMS

A woman with dark hair, wearing a grey tank top, is holding a baby in her arms. They are in a gym setting, with metal racks visible in the background. The woman is looking down at the baby with a gentle smile. The baby is wearing a blue and white striped shirt and white shorts. The overall lighting is soft and focused on the woman and baby.

DU MÖCHTEST NACH DER SCHWANGERSCHAFT WIEDER SCHNELL FIT WERDEN UND SUCHST EINEN AUSGLEICH FÜR DICH UND DEIN BABY? DU WÜRDST DICH GERNE MIT ANDEREN MÜTTERN AUSTAUSCHEN UND NEUE BEKANNTSCHAFTEN SCHLIESSEN?

## DER PERFEKTE SPORTLICHE WIEDEREINSTIEG NACH DER SCHWANGERSCHAFT

DER KURS IST DARAUF AUSGELEGT, DICH NACH ABGESCHLOSSENER RÜCKBILDUNG WIEDER FIT ZU MACHEN - IN EINEM EINZIGARTIGEN KURSKONZEPT BEI DEM DU DICH ZUSAMMEN MIT DEINEM BABY AUSTOBEIN KANNST, IN KLEINEN GRUPPEN, ANGELEITET VON EINER ERFAHRENEN TRAINERIN UND MAMA. DABEI SPIELT DEIN FITNESSLEVEL UND DEINE SPORTLICHE VORERFAHRUNG KEINE ROLLE - DAS PROGRAMM WIRD INDIVIDUELL AUF DEINE BEDÜRFNISSE ANGEPASST.

# STRONG TOGETHER!

FÜR  
**DICH**

- Körperliche Unterstützung nach Rückbildung
- Austausch mit anderen Müttern
- Intensive gemeinsame Zeit mit Deinem Kind

- Kontakt mit anderen Kindern
- Spiel und Spaß
- Entdecken und Erkunden

FÜR  
**DEIN BABY**

CHANGE YOUR LIFE. TODAY.



EINFACH QR-CODE SCANNEN  
UND KONTAKT AUFNEHMEN

WIR HABEN DEIN INTERESSE GEWECKT UND DU  
MÖCHTEST MEHR ÜBER CROSSFIT MUMS ERFAHREN?

Melde Dich und Dein Baby für ein erstes **Kennenlerntraining** an und erfahre, wie Du nach abgeschlossener Rückbildung wieder sportlich durchstarten kannst.

Kreuzäcker-Ring 7  
63814 Mainaschaff  
0172.1556024  
[mail@crossfit-aschaffenburg.de](mailto:mail@crossfit-aschaffenburg.de)  
[www.crossfit-aschaffenburg.de](http://www.crossfit-aschaffenburg.de)

INSTAGRAM  
[@CROSSFIT\\_ASCHAFFENBURG](https://www.instagram.com/CROSSFIT_ASCHAFFENBURG) 

FACEBOOK  
[/CROSSFITASCHAFFENBURG](https://www.facebook.com/CROSSFITASCHAFFENBURG) 