

Mamazone

MIT SANDY FLAMMER



JEDES LEVEL

MIT KINDERN

WÄHLE DEIN FLEXIBLES FORMAT

JETZT ANMELDEN!

www.sandysportzone.ch



Dein Training - dein Tempo

Die Nachfrage steigt – aber passende Angebote? Fehlanzeige! Zeit, das zu ändern!

BIST DU SCHWANGER ODER SCHON MAMA?
DANN LASS UNS GEMEINSAM TRAINIEREN!

👉 Schwanger und Lust auf Bewegung?
Kein passendes Angebot gefunden?
Kein Problem! Ich komme zu dir nach Hause
oder wir trainieren online. Der Fokus liegt
auf sanfter Kräftigung und Mobilisation –
ohne wildes Core-Training, aber mit viel
Power für Beine, Rücken und Po.

👉 Schon Mama und bereit für mehr
Energie? Du willst fitter, stärker und
gesünder werden, aber dein Alltag ist ein
Hindernislauf? Ich mach's dir leicht! Wir
finden gemeinsam den passenden Ort für
dein Training – ob allein oder mit anderen
Mamas. Dein Beckenboden und deine tiefen
Bauchmuskeln sagen jetzt schon Danke!

😊 Jederzeit möglich – auch mit deinem
kleinen Knopf, kein Stress mit Babysitter-
Suche!

Dein Training - dein Tempo

Wähle dein Format:

- ✅ Online-Training – Trainiere mit anderen Mamas bequem von zuhause aus!
- ✅ Kleingruppen (max. 4 Mamas) – Gemeinsam bei dir zuhause in entspannter Atmosphäre.
- ✅ 20er-Abo Personaltraining (2x pro Woche – auch im Doppelpack möglich) – Inkl. Ernährungsanalyse! Wo? Entscheiden wir gemeinsam (zuhause, online oder im Gym)
- ✅ 10er-Abo Personaltraining (1x pro Woche) – Dein konstantes Training ohne Ernährungsanalyse

Verfügbare Slots:

- Montag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag

Was kostet der Spaß?

💻 Online ab 80.- CHF

🏠 Vor Ort ab 160.- CHF

🔥 20er-Abo inkl. Ernährungsanalyse: 3000.- CHF

🌟 10er-Abo ohne Ernährungsanalyse: 1500.- CHF

✨ Mamas, seid ihr bereit? Schreib mir eine DM und sicher dir deinen Slot – dein Körper wird es dir danken!