

Meiendorfer Sportverein



Kurs ab August 2019

Mama - Fitness

„ mit oder ohne Baby “

In einem ganzheitlichen und effektiven Workout wird hier ein Mix aus Rückbildung und leichten Fitnessübungen für Mütter angeboten. Im Fokus stehen der Aufbau und die Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur sowie die Stärkung der Körpermitte. In 10 Kurseinheiten mobilisieren wir uns, verbessern schrittweise die Kondition und trainieren für ein nachhaltiges und gesundes Körpergefühl.

Dienstags 10:15 – 11:15 Uhr
Halle Finnmarkring 12 a, Raum 2

Kursgebühr 45,- €
für 10 Termine ab 20.8.2019

Infos und Anmeldung unter
Tel. 678 80 82 oder info@meiendorfersv.de
www.meiendorfersv.de