

# SCHNUPPERSTUNDE

Noch sind Plätze frei:

## Workout am Vormittag: MAMIFIT



**Freitags, 08.30 Uhr bis 09.45 Uhr, Pfarrheim Aufkirchen**

Durch einen Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen bietet diese Stunde ein effektives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Rückenfitness, Beckenbodentraining und Bauch-Beine-Po-Übungen. Kinder dürfen gern dabei sein und werden bei verschiedenen Übungen mit einbezogen oder sie erkunden den Raum und spielen, während die Mamis trainieren.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitte mit Voranmeldung bei  
Moni Dühring, Tel: **0176-700 86 066**

## Zwergerturnen



**Freitags, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr, Pfarrheim Aufkirchen**

Mami: Hüh“ - beim Zwergerturnen sporteln nicht nur die Kinder - manchmal dürfen auch die Begleitpersonen ran. Laufen, klettern, hüpfen, rutschen, Bälle werfen, Türme bauen, Kutsche fahren - bei den Zwergerturnkindern im Alter von 1 bis 3 Jahren wird es nie langweilig.

Anmeldung bei Steffi Scholz, Tel.: **0176-72 56 69 46**

**Jetzt anmelden und kostenfreie Schnupperstunde buchen!**