

Mamifit mit Kind

Durch einen Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen bietet Mamifit ein effektives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Rückenfitness, Yoga, Beckenbodentraining und Bauch-Beine-Po-Übungen nach der Rückbildungsgymnastik. Die Kinder zwischen einem halben und drei Jahren turnen fleißig mit und freuen sich, wenn sie den Mamas als Trainingsgewicht dienen können.



Wann und wo:

Donnerstags, 09:00-10:30 Uhr

Pfarrheim Aufkirchen

Bei Interesse melde Dich bitte bei Trainerin Monika Dühring unter Tel.: 08151-953313 oder turninfo@web.de an.

Kosten für Nichtmitglieder: 90 € (10x90 min), begrenzte Teilnehmerzahl