

SCHNUPPERSTUNDE

Workout am Vormittag:

MTV Berg – MAMIFIT



Freitags, 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr, Pfarrheim Aufkirchen

Durch einen Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen bietet diese Stunde ein effektives, abwechslungsreiches **Ganzkörpertraining** mit Elementen aus Aerobic, Rückenfitness, Beckenbodentraining, Yoga und Bauch-Beine-Po-Übungen.

Kinder dürfen gern mitkommen. Sie werden bei verschiedenen Übungen mit einbezogen oder sie erkunden den Raum und spielen, während du trainierst. Auch ohne Begleitung durch dein Kind bist du selbstverständlich herzlich willkommen.

Für **jedes Fitnesslevel** geeignet.

Was es dir bringt:

- Eine starke Körpermitte
- Beckenbodenschonend Kondition aufbauen und Koordination schulen
- Mehr Kraft für den Alltag
- Spaß beim Sport, kein Babysitter nötig
- Du tust etwas für dich!

Jetzt anmelden und zum Schnuppertraining kommen!

Monika Dühring, Tel: 0176-700 86 066