

MOMMY's Outdoor Fitness

Du suchst nach der Schwangerschaft den Wiedereinstieg in die Bewegung?
Du möchtest Gewicht reduzieren, den Körper straffen und die Ausdauer verbessern?
Das ist in diesem Kurs mit und ohne Kind möglich!
Der Kurs ist eine effektive Kombination aus Yoga, Pilates und Body Balance,
eine Stunde Ganzkörpertraining.

Folgender Kurs findet im Gottlob Müller Stadion
für Mütter mit Kindern von 0 bis 2,5 Jahren jeweils - von 09:00 bis 10:00 Uhr statt.
1. Termin, Donnerstag, 06. Juni 2024 – 12 Termine, bis 22.08.2024

Teilnahme mit Kind (Kinderwagen/Trage) oder ohne - nach der Rückbildungsgymnastik
Mitzubringen: eine Matte oder Picknickdecke für die Bodenübungen, auf wetterfeste
Sportbekleidung und ausreichend Getränke achten!

Die Kursgebühr beträgt für je 12 Einheiten: TSV Mitglieder 90,00 €
 Nichtmitglieder 110,00 €

Anmeldung ab 21.05.2024 unter dem Kurssystem ebusy

www.tsv-denkendorf.de/kurs

Wir freuen uns auf euch!
TSV Denkendorf

Trainer: Marc-Anthony Hermle

Personal Training
Gruppenoutdoortraining
Gesundheitscoachings und Vorträge
Gesundheitsförderung
Kindergartensport
Sport mit Senioren
Sport mit behinderten Menschen

