



## FIT MIT BABY

Ganzkörpertraining speziell für Mama's mit Baby. Festigung deiner tiefliegenden CORE Muskulatur (Bauch, Rücken, Gesäß & Beckenboden)

**Montag, 10:00 - 11:00 Uhr**

## KINDERTURNEN

Bewegung, Spiel & Spaß. Gruppe I, 4-6 Jahre - Gruppe II, 6-10 Jahre

**Dienstag, Gruppe I - 15:00 Uhr**

**Gruppe II - 16:00 Uhr**



## BODYWORK

„Weil's in der Gruppe einfach noch mehr Spaß macht.“

Im Fokus: **BAUCH - BEIN - PO.** Mit motivierender Anleitung und flotter Musik.

**Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr**

## PILATES

Kräftigt und mobilisiert, in Miteinbezug deiner Atmung, dein Körperzentrum (CORE), durch Kraft-, Spannungs- & Dehnübungen.

**Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

