



Turnverein Sersheim 1904 e.V.

Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder

Kurs: **Bauch – Beine- Baby**

Gymnastik mit Baby

Kursbeginn:

17. September 2014

14. Januar 2015

März / September 2015

Mittwoch,
11.30 Uhr – 12.15 Uhr

Gymnastikhalle



Das Kursangebot Bauch – Beine – Baby „Gymnastik mit Baby“ gibt es seit **März 2012** beim TV Sersheim.

Im Mittelpunkt steht das Stärken von Rückenmuskeln, Übungen für den Beckenboden sowie das Kräftigen von Armen, Beinen und Po.

Der Kurs soll helfen, sanft wieder fit zu werden und gleichzeitig sinnvoll Zeit mit dem Baby zu verbringen.

Das Baby wird in das Fitnessprogramm und die anschließende Entspannung mit eingebunden.

Ebenso Lieder mit den Babys sowie Babyparcours.

Dieses Kursangebot ist sowohl für Vereinsmitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Der Kurs umfasst 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich stattfinden.



Kursgebühren: Nichtmitglied 30,- €
TV Mitglied 15,- €

Anmeldungen und Infos

bei Karin Geske,

staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention, Fortbildung Babys in Bewegung



Karin Geske

Tel. 07042/4285

Email: karin.geske-sersheim@web.de