

Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder



Kurs: **B**auch – **B**eine- **B**aby Gymnastik mit Baby

- Stärken von Rückenmuskeln
- Kräftigen von Bauch, Beine und Po
- Macht wieder fit nach der Geburt
- Fördert die kindliche Entwicklung



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.

- Dieses Kursangebot ist sowohl für Vereinsmitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Der Kurs umfasst 13 Übungsstunden, die einmal wöchentlich stattfinden. Los geht es am

Mittwoch, 07. März 2012

von 11.30 – 12.15 Uhr
in der Gymnastikhalle in Sersheim

Kursgebühren: Nichtmitglieder 30,- €
TV Mitglieder 15,- €

Anmeldungen und Infos bei
Karin Geske, Tel. 34285, Email: tv-sersheim@web.de
staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention