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 Fitness-programm 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.

Neuer Kurs: 12. September 2012
Mittwoch, 11.30 – 12.15 Uhr

Folgekurs: 06. März 2013
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