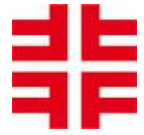




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



„Mama fit - Baby mit“

**Kurzkurs ab
7. September 2022**



„Mama fit – Baby mit“ ein Fitness-Programm für junge Mütter

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Beckenbodenschwächen und der Wunsch nach einer strafferen Figur sind gute Gründe für ein Muskel- und Ausdauertraining als Ausgleich für die Anforderungen des Alltags. Das Konzept von MamaFit enthält ein zielgruppenorientiertes, kompetentes und vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem die Babys mitgebracht werden dürfen.

Ort: **Jahnturnhalle**, Jahnstr. 8, 55124 Mainz-Gonsenheim
Termine: ab 7. September 2022 - 6 Termine á 60 Min.
Zeit: jeweils mittwochs, 11.15 Uhr – 12.15 Uhr
Gebühr: Mitglieder 25,00 €, Gäste 50,00 €
IBAN: DE02 5509 1200 0080 1545 00
Kursleitung: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)
Anmeldung info@tgs-gonsenheim.de oder katja.kowalk@gmx.de
und Info: Tel. 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)
Parken: ausreichend kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle