



Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



„Mama fit - Baby mit“

**Kurs ab
22. Mai 2024**



„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: **Rhein Hessischer Turnerbund,**
Jahnstr. 4, 55124 Mainz-Gonsenheim

Termine: ab 22. Mai 2024 - 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 – Kennwort: Mama fit

Kursleitung: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)

Anmeldung und Info: katja.kowalk@gmx.de oder info@tgs-gonsenheim.de
Tel. 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)

Parken: ausreichend kostenfreie Parkplätze direkt nebenan auf dem Parkplatz der Turngesellschaft