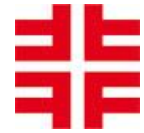




Turngesellschaft 1899
Gonsenheim e. V.



„Mama fit - Baby mit“

**Neuer Kurs ab
23. August 2017**



„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 23. August 2017 - 10 Termine á 60 Minuten
Zeit: jeweils mittwochs, 13.15 Uhr – 14.15 Uhr
Gebühr: Mitglieder 40,00 €, Gäste 80,00 €
Kursleitung: Katja Kowalk (Dipl. Sportlehrerin)
Anmeldung und Info: info@tgs-gonsenheim.de oder katja.kowalk@gmx.de
Tel. 06131-45217 (AB – wir rufen zurück)
Parken: ausreichend kostenfreie Parkplätze direkt vor der Halle