

## Goodmorning Fitness

PA - 33

mit Alexandra Bilici

Mittwoch 9:30 – 10:30 Uhr

Halle 3 im Sportforum

8 Einheiten

Kursgebühr:

für Nichtmitglieder 70,00 €

für Mitglieder 0,00 €

**Schnuppern ist 1 x erlaubt, dann  
Kursbeginn selbständig wählen.**



Lasst uns mit Schwung in den Tag starten: ein abwechslungsreiches Workout mit kleinen Geräten zur Kräftigung von Armen, Beinen, Rücken, und Bauch. Beckenbodenübungen ergänzen das Training und helfen die Mitte zu stärken. Sie sind nicht nur für junge Mütter nach der Geburt bestens geeignet, sondern helfen auch allen Männern und Frauen fit und gesund zu bleiben.

**Babys und Kleinkinder dürfen mitgebracht werden. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern!**

Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530

oder [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.