

# **MAMA Workout mit Buggy**



Du hast Nachwuchs bekommen und willst wieder fit werden?  
Du magst Sport an der frischen Luft?  
Du möchtest dein Kind im Buggy/Kinderwagen mitbringen?  
Du hast einen Rückbildungskurs absolviert?  
Du kannst alle Fragen mit JA beantworten?  
Dann bist du hier genau richtig!!!

Ziel ist es Deine Ausdauer zu steigern und alle Muskelgruppen, vor allen die der Körpermitte, zu stärken. Dein Kind ist immer dabei und kann auch in die Übungen mit einbezogen werden.

**Ab dem 29. Mai 2018**

**immer dienstags von 9:30–11:00 Uhr**

**Treffpunkt: Pavillon im Park Reitersdorf in Bad Honnef**

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich!**

## Kosten\*:

Probetraining 10,00€ (wird bei Erwerb einer 5er- oder 10er-Karte angerechnet)

5er Karte 45,00€

10er Karte 80,00€

(\*Das Geld ist zum ersten Training passend in bar mitzubringen. ATV-Mitglieder können das Angebot im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft kostenfrei nutzen.)

Fragen und Anmeldung bei Katharina Hambuch unter  
02224/1235573 oder 01522/8723421