

ERWACHSENE

BECKENBODENFIT

DONNERSTAGS, 10:00-10:45 UHR (START AM 04.09.)

IM VEREINSHAUS

Perfekter Anschluss an die Rückbildung

IN KOOPERATION MIT

**Be
Fit**

mit oder ohne



Kind

- ✓ Wahrnehmung und Kräftigung deiner Körpermitte
- ✓ Tipps worauf du zukünftig beim Sport achten sollst
- ✓ 8 aufeinander aufbauende Einheiten
- ✓ für alle Level geeignet

KOSTENLOS FÜR VEREINSMITGLIEDER

ODER 80€ ÜBER BEFIT (8 TERMINE)

WEITERE INFOS BEI FARINA MATTHIES:

0176-609 9423 9

BEFIT-NORDHEIDE@OUTLOOK.DE

