


NEU ab 24. September 2020



vor der Geburt
(Abendkurs)

Gesund trainieren während der Schwangerschaft

Das ANTARA®-Training

- verbessert die Körperhaltung während der Schwangerschaft
- stärkt den Beckenboden
- kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur
- fördert die Körperwahrnehmung und die innere Ruhe
- optimiert die Atmung
- fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden

Termine & Kosten

Ab 24. Sept. 2020, donnerstags um 19:30 Uhr im Raum Kinderland (6 Kursstunden)

Kosten für aktive AC-Mitglieder	60,00 €
Für Nichtmitglieder	90,00 €

Kursleiterin: Doris

Anmeldung: Ab sofort über die AC Sportmeo App, per Mail info@ac-weinheim.de oder tel. 0 62 01 / 2 59 05 - 0