

NEUER TERMIN ab 16. Oktober 2020

 **nach der Geburt**
(Vormittagskurs)

Das ANTARA[®]-Training

- verbessert die Körperhaltung und die Bauchform nach der Geburt
- 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 16. Okt. 2020, freitags um 08:30 Uhr im Raum
Gym 1 (6 Kursstunden)

Unsere Kinderbetreuung ist gerne für dein Baby da. Die Betreuung findet während des Kurses im selben Raum statt.

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