

Winterprogramm 2017

Die Gesunde Gemeinde Niederneukirchen.



Mamafitness / Dieser Kurs findet mit deinem Baby statt. Für Mütter und Kinder zwischen 2 Monaten und 2 Jahren

Zur Wiedererlangung der Fitness nach abgeschlossener Rückbildung. Der Beckenboden wird gestärkt und der Körper wieder geformt. Für die kleinen Zwergge Tragehilfe wenn vorhanden und für die älteren Kinder kleine Jause zum selber Essen mitbringen. Mamafitness ist eine gute Gelegenheit, andere Jungmütter aus dem Ort mit ihren Babys kennen zu lernen und mit ihnen Erfahrungen über den Alltag mit dem Baby auszutauschen. Mindestteilnehmerzahl erforderlich!

Kurs 1 ab Do. 19.01.17 / 08:30 - 09:20 / Ballettraum Musikschule / 61€ (10x)

Pilates

Strafft Bauch und Taille, kräftigt den Rücken und stärkt den Beckenboden. Verhilft zu schlanken Muskeln und zu einer aufrechten und selbstbewussten Haltung. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kurs 1 ab Mo. 16.01.17 / 08:30 - 09:20 / Ballettraum Musikschule / 61€ (10x) Fortgeschrittene

Kurs 2 ab Mo. 16.01.17 / 17:10 - 18:00 / Turnsaal Volksschule NNK / 61€ (10x)

Bodystyling

Kräftigung für Bauch, Beine und Po zur Straffung der Figur und Verbesserung der Körperhaltung. Keine Vorkenntnisse notwendig! Mindestteilnehmerzahl 10 Personen!

Kurs 1 ab Mo. 16.01.17 / 09:30 - 10:20 / Ballettraum Musikschule / 46€ (10x)

Kurs 2 ab Do. 19.01.17 / 18:00 - 18:50 / Turnsaal Volksschule NNK / 46€ (10x)

Step Aerobic

Verschiedene Schrittkombinationen am Brett zur effizienten Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie Steigerung der Ausdauerfähigkeit. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen!

Kurs 1 ab Mo. 16.01.17 / 18:10 - 19:00 / Turnsaal Volksschule NNK / 51€ (10x)

Kurs 2 ab Do. 19.01.17 / 19:00 - 19:50 / Turnsaal Volksschule NNK / 51€ (10x)

Kontakt Gesunde Gemeinde.

Daniela Schöpf
0680 / 203 50 06
danielaschoepf@hotmail.com

Staatlich geprüfte Fitinstruktorin
Step Basic Coach
Pilates Professional Instructorin

Übungsleiterin für Fitness & Aerobic
Übungsleiterin für Wirbelsäulen &
Rückengymnastik

