

**MACH MIT
TANZ DICH FIT**



Barbara Gschwandtner
Mobil: 0664/5378500
FB: Bewegungsquelle Waldviertel

MAWIBA MIT BABY
TANZEN FÜR MAMAS UND BABYS

Baby

- tanze, lache und lerne andere Mamas kennen
- werde fit nach der Geburt
- nimm dir eine Auszeit vom Alltag
- hab Spaß am Tanzen
- trainiere sanft deinen Beckenboden

MAWIBA SOLO
TANZEN FÜR ALLE FRAUEN

Solo

- tanz dich fit
- trainiere deinen Beckenboden
- habe Spaß mit den abwechslungsreichen Choreografien
- hole dir Kraft und Energie für deinen Alltag
- schließe neue Freundschaften

MAWIBA PRE
TANZEN FÜR SCHWANGERE

Pre

- bleibe fit in der Schwangerschaft
- lerne deinen Beckenboden kennen
- fühle dich deinem Baby ganz nah
- tanze und lache mit anderen werdenden Mamas
- ergänze tanzend deinen Geburtsvorbereitungskurs

MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit sanften Beckenbodentraining.

Es erwarten Dich
abwechslungsreiche, professionell von einem Expertenteam entwickelte Choreografien,
die viel Spaß machen, Deinen Beckenboden trainieren und Dein Fitnesslevel steigern können.
Ein gut trainierter Beckenboden ist in allen Lebensphasen wichtig!

Jetzt in Deiner Nähe:

Wo?

Dorfgemeinschaftshaus
Mühlfeld 55
3580 Mühlfeld

Wann?

5 Wochenkurs ab
Mi., 16.6.2021 15-16 Uhr



Info & Anmeldung unter 0664/537 85 00