

Fit mit Buggy

April bis Oktober



Im
Brückenkopfpark
Jülich

„**Fit mit Buggy**“ richtet sich an Mütter, die das Rückbildungsprogramm abgeschlossen und damit eine optimale Basis für das **Outdoor-Training** gelegt haben. Ein Ganzkörper-Fitnessprogramm, bei dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden.

Was liegt näher, als den obligatorischen „**Spaziergang**“ mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegungen in der Gruppe zu kombinieren?

Natürlich Krankenkassen unterstützt!

Kursdauer: 10 Wochen á 60 Min.

Kursgebühr: 95,- €



Tanzstudio Jülich

Nina Romm

www.tanzstudio-juelich.de

Wiesenstr. 7
52428 Jülich

Tel: 02461/8766
info@tanzstudio-juelich.de