Gemeinde
Mittelberg

„Frauenpower“

Zielgruppe:

Für alle Mütter,…

- die der Meinung sind, zu wenig Rückbildungsgymnastik gemacht zu haben…und noch mehr Power & Fitness „laden“ wollen!
- Ein dynamisches, rhythmisches und ganzheitliches Training für eine gute Figur und Haltung erwarten euch!

Schwerpunkt des Trainings:

- Bauch
- Beine
- Po
- Rücken
- Beckenboden

Wo:	Walserhaus, Mehrzweckraum
Wann:	Freitag von 9:00 – 09:45 Uhr 4 Einheiten a` 45 Minuten
Beginn:	Freitag, den 6. Juli 2018
Kosten:	€ 35,00 pro Teilnehmer für den gesamten Kurs € 25,00 für Mitglieder SVCK
Anmeldung:	Gemeinde Mittelberg, Abteilung Gesundheit & Soziales, Konrad Pfeffer, Tel. 5315-222 oder bei Kursbeginn
Kursleitung:	Inga Keller, Mösleweg 13a, 6991 Riezlern Tel. 30428
Mitzubringen ist:	Trainingsmatte, Erfrischungsgetränk, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit.

Ich, Inga Keller, wohne mit meiner Familie seit Juli 2014 im Kleinwalsertal, bin seit über 13 Jahren Übungsleiterin und habe in mehreren Sportvereinen und beim Deutschen Roten Kreuz Sportkurse (Mutter-Kind-Turnen, Kindertanz, Aerobic, Step-Aerobic im Erwachsenen-und Jugendbereich, BOP/ Pilates, Seniorengymnastik,) gegeben.
Ich liebe den Sport und habe Freude daran, anderen meine Begeisterung dafür, eine korrekte (Er-) Haltung (der Gesundheit) durch gelenkschonende und gezielte Beanspruchung bestimmter Muskelpartien durch abwechslungsreiche Bewegung und richtige Atemtechnik zu bester Musik weiterzugeben mit dem Effekt der Steigerung der Fitness & Straffung des Körpers rundherum.

Mehr Infos bei der Anmeldung oder der ersten Einheit