



TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

**#bewegtunsalle**  
**#MamaSport**

## PowerFit (mit Kind) am Donnerstag

Diese Fitness-Kurse sind speziell für Mamas, die ihre Zeit mit oder ohne Kind sportlich nutzen wollen. Es gibt genügend Platz um die Kleinen spielen zu lassen und auch mit in die Übungen zu integrieren. Die Stunde wird intensiv genutzt - Wir trainieren die allgemeine Ausdauer, kräftigen alle Hauptmuskelgruppen und verbessern deren Beweglichkeit maßgeblich.

**Wann:** Donnerstag 10:00 - 11:00  
April - Juli 2024

**Kurstermine:** 11x  
25.4./2.5./16.5./6.6./13.6./20.6./27.6./4.7./11.7./18.7./25.7.

**Kosten:** 13,50 €  
63,00 € für Nichtmitglieder (40,00 € für Schüler/innen)

**Trainer/in:** Kristina Gotthardt

Anmeldung online  
[tsvkleinengstingen.de](http://tsvkleinengstingen.de)  
ab **06.04.24** ab 9 Uhr

