

SCHNUPPER TRAININGSTAG



16:30 Uhr	REHA „Schulter/Hüfte/Knie“
17:00 Uhr	RÜCKENSCHULE „Meine Mobilisierung“
17:30 Uhr	MAWIBA „Tanz mit Baby“
18:00 Uhr	ZUMBA „Einführung mit Theresa“
18:30 Uhr	BUDOMOTION „Karate trifft Gesundheitssport“
19:00 Uhr	KARATE „Gesund und stark mit Karate“
19:30 Uhr	BODYWORKOUT „Ganzkörpertraining und Fettverbrennung“
20:00 Uhr	PILOXXING „Powern mit Manu“
20:30 Uhr	FASZIENTRAINING „Dehnung und Ausrollen“

*MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas, die mit ihrem Baby in einer Tragehilfe zu beckenbodenaktivierenden Choreographien tanzen. Auch für schwangere geeignet.

22.10.2018
DOJO RIEDER

Gernröder Str. 21 | 06493 Ballenstedt OT Rieder

INFOS:

Alexander Löwe | Mobil: 0151 41938837

Anne-Marie Gröschler | Mobil: 0160 94821203

E-Mail: info@karate-harz.de

WWW.KARATE-HARZ.DE