

Neuer Fitnesskurs „Zeit für Dich statt Stress“ für junge Mütter

Der SV Germania Bredenborn bietet ab dem 6.9.2018 einen neuen Fitnesskurs an. „Zeit für Dich statt Stress“ lautet das Motto. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an junge Mütter, die vormittags für sich sportlich aktiv werden möchten und deren letzte Geburt mindestens 12 Monate zurück liegen sollte. Das Angebot trägt den Namen **MAAUS** und leitet sich von **MA**mis **AUS**zeit ab. Das Ziel ist es, fitter für den Alltag, die Kinder und das ganz normale Chaos zu werden. Eine spannende Mischung aus Fitness, Kräftigung und Entspannung wird geboten. Ab dem 6.9.2018 findet MAAUS jeden Donnerstagvormittag von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Sporthalle in Bredenborn statt. Die Teilnehmergebühr beträgt 40 Euro pro Person für einen 10er Kurs. Übungsleiterin Sabrina Oetken nimmt Anmeldungen bis zum 3.9.2018 unter 0151 / 74201997 entgegen. Sei dabei und genieß eine Stunde offline unter Mamis!

