



# Buggy-Shape

## Outdoorfitness mit Kinderwagen



Du möchtest trotz Baby gerne etwas für dich tun und wieder fit werden? Dann ist dieser Kraft-Ausdauer-Kurs genau das Richtige für dich!

Hier wird dein Kinderwagen zum Fitnessgerät und mit jeder Menge Spaß und Bewegung an der frischen Luft trainierst du im Nu die Babypfunde weg.

Du kannst jederzeit einsteigen. Ich freue mich auf euch!

<b>Kontakt:</b>	<b>Fitnesstrainerin Christiane Hartmann</b> <b>(Telefon 0170-9126957)</b>
<b>Voraussetzung:</b>	Für jedes Trainingsniveau geeignet: abgeschlossener Rückbildungskurs
<b>Ausrüstung:</b>	feste Laufschuhe, Kinderwagen (Buggy), Handtuch, Getränk
<b>Termin:</b>	ab Mai immer montags (ab 08.05.2017) von 10:30 - 11:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Parkplatz Sportgelände Kulturgemeinschaft Wittgenborn (Waldensberger Str. 2)
<b>Kosten:</b>	10er Karte für KGW-Mitglieder                      EUR 30,-- 10er Karte für Nicht-KGW-Mitglieder            EUR 50,--