



Foto: Karin Opelka



MAWIBA-Schnupperstunde mit Karin Opelka

Dienstag, 14. November 2017, Beginn: 9:00 Uhr

Fitnessstudio Chili Gym in Gmünd (Kirchengasse 19)

Im Rahmen unseres Projekts "Kleinregion Junior" laden wir alle Eltern herzlich zur MAWIBA-Schnupperstunde mit Karin Opelka ein:

Let's dance! MAWIBA kommt ins Waldviertel! MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um beim Tanztraining mit zu machen, die Anstrengung wird auf euch angepasst und reguliert. Freude an Tanz und Spaß an der Bewegung bitte mitbringen! Neben dem Tanzen bleibt natürlich genug Zeit um andere Mamas zu treffen, sich auszutauschen und eine gute Zeit miteinander zu erleben. Bitte zur Schnupperstunde wenn vorhanden eine ergonomische Tragehilfe oder Tragetuch mitnehmen. Zum Ausleihen habe ich viele verschiedene Tragen und Tücher mit. Übrigens...wir werden zu „Grease“ tanzen. Ich freue mich auf Euch, Karin Opelka (MAWIBA-Trainerin)

Information:

Kleinregion Waldviertler StadtLand
Mag. Viktoria Prinz

Kleinregionsmanagerin & Geschäftsführerin

Tel.: 02852/52506-330

Mail: viktoria.prinz@gmail.com

www.waldviertlerstadtland.at



Unterstützt durch

Amt der NÖ Landesregierung –
Abteilung Raumordnung und Regionalpolitik

Fonds für Kleinregionen

ZVR-Zahl: 332561781

Sitz: Kleinregion Waldviertler StadtLand, 3950 Gmünd, Schremser Straße 6

Telefax: 02852/52506-500, e-mail: kleinregion@waldviertler-stadtland.at

Bankverbindung: Sparkasse Waldviertel Mitte, IBAN: AT95 2027 2004 0026 2911, BIC: SPZWAT21XXX lautend auf „Kleinregion Waldviertler StadtLand“