

Mamas aufgepasst!

FIT & STARK DURCH DEN HERBST

Von Oktober bis Dezember können alle Frauen, deren Kind bei uns trainiert, kostenfrei an unserem neuen Frauenkurs teilnehmen.

3 MONATE KOSTENFREI TRAINIEREN



**Fitness • Boxdrills • Selbstverteidigung
Kraft • Beweglichkeit • Auspowern**



TICKET BUCHEN

- ✓ keine Vorkenntnisse erforderlich
- ✓ einfach einsteigen & mitmachen
- ✓ gemeinsam trainieren und Spaß haben

Jeden Montag | 19:00–20:00 Uhr

Leitung: Stefanie Müller | 1. Dan Ju-Jutsu

Während eure Kinder stärker werden, werdet ihr es auch!

JETZT KOSTENFREIES TICKET SICHERN

QR-Code scannen und bei der Buchung einfach den **Rabattcode „FAMILIE“** eingeben.

Nur 16 Plätze pro Kurs – frühzeitig sichern!