



Aktiv werden. Aktiv sein.

Renninger  
Schwimm-Club

**Neuer Kursstart ab 09. Februar:**

**GYMNASTIK SPEZIELL FÜR FRAUEN  
(mit BECKENBODEN-Übungen)**

- Wer:** Frauen und Mütter, frühestens nach der Rückbildung
- Was:** Beckenbodenfreundliches ganzkörper- Fitnessstraining und Gymnastik zur Straffung und Stärkung der Muskulatur
- Wann:** Freitag 19:00 – 20:00 Uhr
- Wo:** Im Clubheim des RSC (Gottfried-Bauer Str. 80)

Der Kurs wird ausschließlich als Kurssystem angeboten.

Der Kurs beinhaltet 6 Einheiten.

Die Gebühr für den Kurs beträgt für Nichtmitglieder 36€ für Mitglieder 24€

Für Anmeldung und Informationen meldet euch bitte bei:

[Drago.marilena@gmail.com](mailto:Drago.marilena@gmail.com)