

Hallo liebe Frauen,

der Sommer neigt sich nun dem Ende zu, was aber auf keinen Fall zum Nachteil für alle sportbegeisterten Frauen ist. Im Gegenteil. Gerade der Spätsommer und der Herbst laden zur Bewegung an der frischen Luft und im Raum ein, da man nicht nur wegen der Hitze schwitzt ;-)

Viele von Euch kennen ja bereits unsere Outdoorurse wie BuggySport, Nordic Kanga und Kangatrail schon. Auch die Abendkurse wie After8, Mission Bikinifigur und Poledance gibt es noch!!!

Und dann gibt es da noch etwas **NEUES**:

Neu im Nachmittag/Abendprogramm haben wir ab September/Oktober:

- „**Tanz Dich Fit**“ Mittwochs um 18.30 Uhr ; ein Workout für alle die Bock auf Tanzen in Verbindung mit leichteren Kraftausdauerübungen haben, welche gekonnt in die Choreo mit eingebaut werden

<https://www.fitmitrose.de/tanz-dich-fit-tdf/>

- „**Pilates**“ Freitags um 16.00 UhrDie PILATES-Methode macht es einfach, dem körperlichen Wohlbefinden auch in einem modernen Arbeitsalltag das notwendige Augenmerk zu schenken. Zahlreiche Übungen können unproblematisch in den Arbeitsalltag integriert werden. Sie helfen, Muskeln zu entspannen, Haltungsgewohnheiten nachhaltig zu verbessern und Stress abzubauen.

<https://www.fitmitrose.de/pilates/>

- **„Penalty Box Training®“** Montags um 8.00Uhr und Dienstags um 17.30 Uhr Jede Person bekommt ihre eigene Penalty Box [™] und geht in ihrem eigenen Tempo, anstatt einer regulären Agilität Leiter, wo Sie in einer Linie stehen würden und jeder einer nach dem anderen gehen würden.

<https://www.fitmitrose.de/pentaly-box-training/>

Ebenfalls wieder/neu im Programm für unsere Kleinen Großen unter uns:

- **„Knirpse-Fit“** Schritt für Schritt; Donnerstags um 16.00 Uhr der Bewegungs und Informationskurs rund um motorische, körperliche und geistige Entwicklung zwischen dem 1.-3. Lebensjahr.

<https://www.fitmitrose.de/pentaly-box-training/>

- **„Wobbeltturnen“** für die Kinder zwischen 2-4 Jahren und 3-5 Jahren immer Montags um 15.15 Uhr oder Dienstags um 15.15 Uhr

<https://www.fitmitrose.de/anmeldung-wobbeltturnen/>

Zudem haben wir natürlich immer auch unsere Zusatzveranstaltungen:

- **„Trageworkshop“** am 12.10.2019, Samstags von 9.-12.00Uhr

<https://www.fitmitrose.de/trageberatung/>

- **„Erste Hilfe für Baby- und Kleinkinder“** am 9.11.2019, Samstag von 9-12.00Uhr

<https://www.fitmitrose.de/anmeldung-erste-hilfe/>

Alle unserer Abendkurse werden, wenn sie gut angelaufen sind, auch als Mitglieder nutzbar sein. Das heisst, ihr könnt dann für unsagbare 34,90 Euro im Monat alle Kurse pro Woche durchtrainieren. Von Mission Bikinifigur bis zum Pilates...

Ausgenommen Poledance und Rückenschule.

Specht uns einfach an.

Alle anderen Kurse findet Ihr wie gewohnt hier auf unserer Seite:

<https://www.fitmitrose.de/anmeldung-alle-kurse/>

Wir würden uns wahnsinnig freuen, wenn wir uns bei einigen unseren Kursen wiedersehen oder kennenlernen!

Ihr dürft auch sehr gerne Allen von unseren Angeboten erzählen...!!!

Ganz Liebe Grüße von unserem gesamten Team

Bettina, Carolin, Claudia, Elisabeth, Kati, Katharina, Arta, Julia, Nadine, Niklas