



# TANZ DICH FIT



## für alle Frauen jeden Alters

Tanz und Bewegung, Beckenbodentraining und viel Spaß in der Gruppe für alle Frauen. Genau das und noch viel mehr ist Mawiba Solo Tanzen macht fit und glücklich und gibt Kraft und Energie in jedem Alter.

Ein trainierter Beckenboden bringt viele Vorteile:

- verbesserte Körperhaltung
- Kontinenz erhalten
- Außerdem eine gute Stabilität des Beckens, der Lendenwirbelsäule und der Hüfte

	1. Block: Do. 15. Jänner 2026	19:00 - 20:00 Uhr	6x
	2. Block: Do. 12. März 2026	19:00 - 20:00 Uhr	6x
	3. Block: Do. 21. Mai 2026	19:00 - 20:00 Uhr	6x

je Block, € 81,00 für 6 Einheiten



Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach  
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach

07276/29286 [www.elkiz.at](http://www.elkiz.at) [office@elkiz.at](mailto:office@elkiz.at)

Maja Kneißl, zertifizierte MAWIBA Trainerin

[www.mawiba.net](http://www.mawiba.net)