



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 office@elkiz.at



Maja Kneißl, zertifizierte MAWIBA Trainerin

www.mawiba.net