



# ELTERN KIND ZENTRUM ATTNANG-PUCHHEIM

## Mama Workout

### BEWEGLICH UND GESTÄRKT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Wir stärken uns in diesem Kurs körperlich und mental, um bestmöglich auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein.

#### Termine 2023

**Kurs Jänner: 13.01. – 10.02.2023**

**Kurs April: 14.04. – 12.05.2023**

**Kurs September: 22.09. – 20.10.2023**

**5x freitags, jeweils von 18:30 – 19:30Uhr**

**Kosten: € 58,- (pro Kurs)**

**Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)**

**Anmeldungen unter 0699/ 16 886 428 bei Silke Ortler**

**Eltern Kind Zentrum Attnang**  
Römerstr, 48, 4800 Attnang-Puchheim  
T: 0699/1688 428  
ekiz.attnang@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/ekiz.attnang

BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH  
FAMILIEN UND JUGEND

