



Herzakademie  
SIGEL

Verein zur Erforschung, Entwicklung  
und Förderung von ganzheitlichem Lernen  
ZVR: 1166802310

SOZIALEMOZIONALES  
INDIVIDUELLES  
GANZHEITLICHES  
EGENSTÄNDLICHES  
LERNEN

## Einladung zum BAUCH - BEINE - PO - TRAINING

**WANN:** Jeden Montag ab 08.01.2024 von 18:00 - 19:00 Uhr (10x)  
08.01., 15.01., 22.01., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 4.3., 11.3., 18.3

**WO:** Raika Mehrnbach

**WER:** Bernadette Bretbacher

**KOSTEN:** Für Vereinsmitglieder 100€ für den Block; oder 11€ je einzelnen  
Abend.

Nicht-Mitglieder zahlen 13€ je Abend oder 120€ für den Block.

Gemeinsames Workout und Übungen - in der Gruppe geht's ja gleich  
leichter - für die Muskeln unserer Beine, des Gesäßes und des Bauches.  
Mit Spaß und Power gemeinsam zur Traumfigur! 🥰🦋



Mitgliedsbeiträge liegen bei jeder Veranstaltung auf!  
Anmeldung unter [herzakademie@gmail.com](mailto:herzakademie@gmail.com) oder 0677/63976137