

## MEET-DANCE-RELAX

Neben der Steigerung der Fitness, dem Kennenlernen Gleichgesinnter und der spaßbringenden Auszeit des Alltags bringt MAWIBA viele weitere Vorteile mit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, um bei unseren Tanzkursen mitzumachen. Jeder, der Freude an Tanz und Bewegung hat, kann teilnehmen.



## ICH WILL AN EINEM KURS TEILNEHMEN!

Melde dich direkt auf der Webseite zu einer Schnupperstunde oder zu einem MAWIBA-Kurs an.

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

*Schnupperstunden sind jederzeit kostenfrei möglich.  
Anmeldung per E-Mail oder WhatsApp.*

Anmeldung und weitere Infos unter:



*Hier gehts zur Buchung!*

  Bettina Schramm  
 0176 / 44767446  
 [bschramm@mawibatrainer.com](mailto:bschramm@mawibatrainer.com)



**Tanz mit  
BECKEN-  
BODENTRAINING**

**für Schwangere,  
Mamas und  
alle Frauen**

# MACH MIT TANZ DICH FIT

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es erwarten dich abwechslungsreiche, professionelle Choreografien, die viel Spaß machen, deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können.



## MAWIBA MIT BABY

TANZEN FÜR MAMAS UND BABYS



- tanze, lache und lerne andere Mamas kennen
- werde fit nach der Geburt
- nimm dir Auszeit vom Alltag
- hab Spaß am Tanzen
- trainiere sanft deinen Beckenboden



## MAWIBA PRE

TANZEN FÜR SCHWANGERE



- bleibe fit in der Schwangerschaft
- lerne deinen Beckenboden kennen
- fühle dich deinem Baby ganz nah
- tanze und lache mit anderen werdenden Mamas
- ergänze tanzend deinen Geburtsvorbereitungskurs



## MAWIBA SOLO

TANZEN FÜR ALLE FRAUEN



- tanz dich fit
- trainiere deinen Beckenboden
- habe Spaß mit den abwechslungsreichen Choreografien
- hole dir Kraft und Energie für deinen Alltag
- schließe neue Freundschaften



Finde deinen passenden MAWIBA-Kurs unter [www.mawiba.net](http://www.mawiba.net)