

unser
ST. PÖLTEN

Zeit für MuKi's

Die Union Ober- Grafendorf bietet für Jung-Muttis einen Fitnesskurs an, bei dem auch die Kinder willkommen sind. **unser ST.PÖLTEN** war vor Ort.

„Der Hampelmann... er nickt mit dem Kopf, er schüttelt seine Schultern...“, so tönt es aus dem Radio im Turnsaal. Die Mamis hüpfen mit den Kindern durch den Saal, nicken sich an und schütteln die Schultern.

So beginnt die MuKi-Stunde in der Turnhalle Spreitzer in Ober-Grafendorf.

MuKi - Kinder willkommen!

Jeden Diestag von von 9 bis 10 Uhr können hier Mütter samt Kinder/Babys etwas für ihre Fitness tun. Der Ablauf ist folgendermaßen: Zuerst wird mit einem Lied für Mütter und Kinder



Die MuKi-„Pärchen“ haben sichtlich Spaß.

aufgewärmt. Dann gibt es einen Teil für die Mütter, wo Bauch-Bein-Po-Übungen und ein bisschen Aerobic gemacht werden.

Danach gibt es wieder ein Lied, wo Mütter und Kinder gemeinsam durch den Saal hopsen.

„Ein festes Ritual ist wichtig für die Kinder“, so Marlene Elmer,



die die Idee zu dieser Stunde hatte. Übungsleiterin Veronika Eder ist ebenfalls total begeistert von der Stunde: „Bei vielen Stunden auf Aerobic-Basis ist das Problem, nicht erwünscht

ist im Tenniscenter Dieter Spreitzer jeweils Dienstag von 9 bis 10 Uhr und wird von der Union Ober-Grafendorf angeboten.

Die Union Ober-Grafendorf bietet in 17 Stunden pro Woche Fit-Programme vom Baby bis zu Senioren an.

Schauen Sie vorbei, Informationen dazu bekommen Sie unter: www.union-obergrafendorf.com info@union-obergrafendorf.com und unter ☎ 02747/ 3684 33.

sind. Bei uns schon. Wir würden uns sehr freuen, wenn bald mehr Mamis zu unserer Stunde kommen würden.“

Tolles Angebot

Die Übungsstunde „MuKi“