Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

# Walken nach der Schwangerschaft

## Waglworkout (8 Einheiten je 60 Minuten)

**Mo 20.05.2019, 9.00 - 10.00 Uhr**

**Ort:**
Burghausen, Treffpunkt ist die "Bushaltestelle SV Wacker Sportpark" in der Franz-Alexander-Straße und dann geht es raus zum Trimm-Dich-Pfad

Der Rückbildungskurs ist vorbei und die Lust am Bewegen wieder da? Dann raus an die frische Luft und ab zum Walken. Wenn es mit Baby oder Kleinkind schwer ist die Zeit für Sport zu finden, dann ist dieser Kurs genau das Richtige, denn das Baby kommt im "Wagl" einfach mit zum "Workout". Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den Ausdauerphasen mit Walking, zusätzlich werden Bodyformingübungen eingebaut und den Abschluss bilden Dehnungsübungen. Der Kurs ist ein nach § 20 SGB V zertifizierter Präventionskurs und trägt das Siegel "Deutscher Standard Prävention". Die Kursgebühr muss vorerst vom Teilnehmer selbst bezahlt werden, wird dann aber von den Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen, wenn mindestens 80% der Kurstermine wahrgenommen wurden! START: nach abgeschlossenem Rückbildungskurs. Trainiert wird bei jedem Wetter (bitte entsprechend kleiden).
Anmeldung, aktuelle Termine und mehr Infos unter: www.gloria-bonauer.de

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Referentin:**
Gloria Bonauer

**Kosten:**
80 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 27.02.2019

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de