Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

LAUFMAMALAUF - Outdoor Fitness für Mütter

"Mama-macht-mehr" - Kurs

Di 07.01.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort:
Pfarrkirchen, Freisportgelände, 84347 Pfarrkirchen

Für berufstätige Mamas, deren Kinder größer sind, und für alle, die besonders intensiv trainieren wollen, bieten wir unsere "Mama-macht-mehr" Outdoor-Fitness-Kurse an. Dieses Intensiv-Programm ist ein besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Die "Mama-macht-mehr" Kurse von LAUFMAMALAUF folgen den Prinzipien des High Intensity Interval Training (HIIT). Dadurch ermöglichen sie dir eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Intensive, kurze Belastungen wechseln mit aktiven Pausen.

Nach einem anstrengenden Tag als (berufstätige) Mama mit älteren Kindern hast du beim "Mama-macht-mehr" Kurs die perfekte Gelegenheit, dich richtig auszupowern und den Kopf frei zu bekommen. Dabei kommst du an der frischen Luft ins Schwitzen und kannst dich 60 Minuten ganz auf dich konzentrieren.

fortlaufend das ganze Jahr über
weitere Infos unter: www.laufmamalauf.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:
Eva-Maria Waldemer

Kosten:
flexible 10er Karte für 80 Euro

Veröffentlichungsdatum: 20.01.2020

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