

Mama´s Bootcamp light

ONLINEKURS live

Do 24.09.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort:

Altötting, zuhause,
dies ist ein Live-Kurs, es gibt keine Aufzeichnung

Mehr als nur ein Fitnesskurs!

Hallo liebe Mama!

Du hast keine Betreuung für Dein Kind, Du kannst abends nicht regelmäßig außer Haus oder es gibt keinen Kurs in Deiner Nähe? Dann probiere doch mal diesen Onlinekurs aus.

Mama´s Bootcamp light ist ein energiegeladenes Ganzkörpertraining für bereits sportlich aktive Mamas. Fettsige Powerintervalle verbessern Deine Kraftausdauer und trainieren effektiv Dein Herz-Kreislaufsystem. Dabei werden Deine Muskeln aufgebaut und überflüssiges Fett verbrannt. Außerdem wird das Workout auf Dich persönlich abgestimmt und es wird in Deinen Alltag mit Kind passen!

Wenn Du bereit bist, Dir Zeit für Dich zu nehmen, egal wie voll der Terminkalender ist, dann werde Teil der Community für Mamas, die einen fitteren, leichteren und energiereicheren Alltag mit Kind leben wollen!

Dieser Onlinekurs findet immer donnerstags und mehrmals im Jahr statt.

Den aktuellen Kursplan und weitere Details zum Kurs findest Du unter www.bodyfitmamas.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:

Patricia Sirl

Kosten:

8 Euro/60 Min.

Veröffentlichungsdatum: 06.08.2020

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