



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Mama´s Balance Kurs

ONLINEKURS live

Do 24.09.2020, 20.15 - 21.15 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.

Mit dem Mama´s Balance Kurs erlebst Du ein sanftes, abwechslungsreiches Training mit alltagstauglichen Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen. Deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt, die tieferliegenden Muskelgruppen, der Beckenboden und die Bauchmuskeln gekräftigt. Dieser Kurs ist für Dich, wenn Du eine Trainingseinsteigerin bist, wenn Du lange keinen Sport mehr gemacht hast oder wenn Du Dich nach der Geburt Deines Kindes im eigenen Körper nicht mehr wohl fühlst. Außerdem wird das zielgerichtete Workout auf Dich persönlich abgestimmt und in Deinen Alltag mit Kind passen! 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