



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **LAUFMAMALAUf - Outdoor Fitness für Mütter**

**Mit Kind und Kinderwagen  
Kurs in 10 Einheiten**

**Start im Januar, je nach Wetterlage**

**Ort:**

Hebertsfelden, Bewegungspark Hebertsfelden, Am Sportplatzgelände, 84332 Hebertsfelden

Der klassische LAUFMAMALAUf-Kinderwagenkurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert. Es ist speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahren zugeschnitten.

weitere Infos und Termine unter: [www.laufmamalauf-rottalinn.de](http://www.laufmamalauf-rottalinn.de)

**Referentinnen:**

Kathrin Hasreiter  
Nina Rombach

**Kosten:**

98 Euro, Probestunde kostenlos

**Veröffentlichungsdatum:** 21.10.2020

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)