



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Kangatraining - KangaBurn High Intensive Intervall Training (HIIT)**

**Ein HIIT für Eltern, auch für Papas!  
ONLINE-ABENDKURS**

**Mi 13.01.2021, 20.00 - 21.00 Uhr**

**Ort:**

Bad Birnbach, ONLINE-KURS

Es ist nicht zu leugnen: Mit einem Kind verändert sich alles! Sogar Deine Bewegungsmuster haben sich vollkommen verändert.

Frag Dich bitte kurz selber:

Bevor Du Mama wurdest, wie häufig:

- hast Du Deinen Oberkörper im Auto um mehr als 90° gedreht?
- hast Du einen explosiven Sprint hingelegt?
- bist Du in der Nacht aus dem Bett gesprungen?
- hast Du 10 kg auf Deiner Hüfte getragen?
- bist Du in die Kniebeuge gegangen?
- bist Du am Sofa gelegen

KangaBurn macht dich fit für den Alltag mit deiner Familie

**LET´S KANGABURN 800 KCAL!**

Wann kannst du starten?

Wenn Deine letzte Entbindung bereits 12 Monate zurück liegt, so ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um mit KangaBurn zu starten!

Der Kurs findet das ganze Jahr über statt, außer in den Schulferien!  
Einstieg ist jederzeit möglich!

weitere Infos und Termine unter: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.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](mailto:info@keb-ris.de)

[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Referentin:**

Michaela Wimmer

**Kosten:**

95 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 22.10.2020

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

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de