



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

"Winter-Fit" - Gesundheitkurs online

AUSGEBUCHT - ANMELDUNG NICHT MEHR MÖGLICH!

Fünf Kurstermine

Di 26.01.2021, 18.00 Uhr - Di 09.02.2021, 19.00 Uhr

Ort:

Altötting, Online-Lernraum

Mit den abwechslungsreichen Trainingseinheiten können Sie Muskeln, Gelenke und Ihren Bänderapparat nachhaltig stärken und somit Ihre Gesundheit fördern. Sie trainieren Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit. Dies wirkt sich u.a. positiv auf Ihren Rücken sowie Ihre Gelenke aus. Doch vor allem ihr Wohlbefinden steht hier im Vordergrund. Mitmachen können alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Weitere Fragen zum Kurs beantwortet Ihnen der Referent, Sport- & Gesundheitstrainer, unter folgender Mail-Adresse: christoph.hausperger@web.de

Kurstermine: 26.01./29.01./02.02./05.02./09.02.2021, jeweils 18.00-19.00 Uhr

Und so funktioniert es: Für die Teilnahme wird ein PC/Laptop, Tablet oder Smartphone benötigt und eine stabile Internetverbindung. Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung, eine E-Mail mit dem Link zum Meeting wird Ihnen spätestens am Tag der Veranstaltung zugesandt.

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.

Referent:

Christoph Hausperger

Kosten:

keine

Veröffentlichungsdatum: 25.01.2021

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