Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

PERFECT SHAPE
10 Einheiten a´60 Minuten

deine Ganzkörpertraining für einen fitten, starken und straffen Körper

Mi 22.09.2021, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort:
Burgkirchen an der Alz, Seminarraum d. Borromäus Apotheke (1. Stock), Martin Ofner Straße 8, 84508 Burgkirchen

Ran an den Speck - jetzt wird geschwitzt.
Der Beachbody wird im Herbst und Winter gemacht, also: Turnschuhe an und ab auf die Matte. Mit intensiven Übungen, die auch für Einsteiger geeignet sind, bringen wir die Muskeln zum Brennen, verbrennen jede Menge Kalorien und bringen uns in Bestform. Durch viele Übungsvariationen kannst du genau an deinem derzeitigen Fitnesslevel trainieren und für dich das optimale Training gestalten. Einsteiger tasten sich mit den sanften Varianten heran, Fitnessfreaks geben Vollgas.
Mitzubringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, eigene Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

!Bitte beachten: Vor Ort gibt es leider keine Möglichkeit zu duschen!

weitere Termine und Infos unter: www.bwz-movebetter.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:
Monika Brückner

Kosten:
110 €
(der Kurs ist zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen - Kostenerstattung möglich)

Veröffentlichungsdatum: 11.08.2021

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