



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Mami & Kind Fit im Grünen

**Zusammen mit dem Kind an der frischen Luft Sport treiben
Kurs mit 8 Einheiten**

Beginn im Sommer '22

Ort:

Kirchweidach, Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Der besondere Vorteil dieses Outdoor -Trainings ist, dass Du als Mami keinen Babysitter benötigst, um Sport an der frischen Luft zu treiben. Dein Baby/ Kind ist mit dabei. Die Stunden bestehen aus einem Teil Powerwalking, einem Kräftigungs- und Dehnungsteil. Gekräftigt wird vor allem die nach der Geburt ermüdete bzw. besonders beanspruchte Muskulatur wie z.B. Bauch-, Rücken-, Armmuskulatur und Beckenboden. Viele Übungen stammen aus dem Pilateskonzept. Für Babys ab 3 Monaten geeignet

Der Kurs ist nach §20 von den Krankenkassen anerkannt und wird bei 80% Kursteilnahme 80-100 % bezuschusst

Weitere Informationen und Termine siehe unter: www.biburger-hebammenpraxis.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:

Christine Gineiger

Kosten:

100 Euro

Veröffentlichungsdatum: 27.10.2021

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