



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Move Mamis + Metime

Level 2
fortlaufender Kurs

Anfang Januar '22 immer donnerstags 18 Uhr

Ort:

Burghausen, Motorikpark, Eingang Steinbeißweg/Bachstraße, 84489 Burghausen

In Level 2 gehen wir gemeinsam einen großen Schritt in Richtung deines Wohlfühlkörpers und bringen dich mit Spaß wieder richtig in Bewegung! Wir kräftigen zusammen den ganzen Körper - dabei stehen natürlich eure Bedürfnisse als Mamas im Vordergrund!

Das heißt wir starten sanft und steigern uns Woche für Woche. Dabei gehen wir immer wieder auf die Basics Beckenboden, Bauch & Rücken ein. Das ist deine Metime am Abend für dich - dein Kind ist aber natürlich jederzeit herzlich willkommen :-)

Was du brauchst: Gute Laune, eine Matte und ein Handtuch, Sportklamotten & etwas zu trinken

bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Vereinsheim im Stadtpark statt

Auch nicht Mamas sind herzlich Willkommen!

Weitere Infos unter: www.koegl-fitnesscoaching.de oder
Facebook: Powermamis Burghausen

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:

Lisa Janina Kögl

Kosten:

55 Euro je 5er Karte

Schnupperstunde möglich

Veröffentlichungsdatum: 04.11.2021

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