



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückbildungskurs - Meet Mamis!**

**Level 1**

**5 Einheiten je 60 Minuten**

**Anfang Januar '22 immer montags 9 Uhr**

**Ort:**

Burghausen, Motorikpark, Eingang Steinbeißweg/Bachstraße, 84489 Burghausen

In Level 1 kannst du ab ca. 10 Wochen nach der Geburt einen sanften Wiedereinstieg mit verstärkten Rückbildungselementen starten. Hier legen wir den Fokus auf die Powermamis Trainingsbasics - einen starken Beckenboden, einen flachen Bauch (Rektusdiastase) und einen gesunden Rücken. Dabei stehen Mobilityübungen, Low Impact Aerobic und ein sanftes kräftigendes Training gezielt für die angeschlagenen Körperbereiche nach der Geburt auf unserem Programm. Und dein Baby ist dabei! Außerdem erhältst du Tipps für deinen Alltag als junge Mama und lernst andere Mamis und Babys kennen. Wir bringen dich, mit viel Spaß an Bewegung, einen ersten großen Schritt zurück in deine Power!

Was du brauchst? Gute Laune, gerne eine Babytrage, eine Matte und ein Handtuch (indoor keine Matte notwendig), Sportklamotten & etwas zu trinken.  
bei schlechtem Wetter im FT Club Burghausen (Lindach D7)

Weitere Infos unter: [www.koegl-fitnesscoaching.de](http://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](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Referentin:**

Lisa Janina Kögl

**Kosten:**

55 Euro je Kursblock

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](mailto:info@keb-ris.de)

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