



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Move Mamis 2

5 Einheiten je 60 Minuten

Di 11.01.2022, 9.00 - 10.00 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. Dein Baby/Kind darf natürlich sehr gerne mit - zusammen könnt ihr Spaß haben und andere Mamas mit Kinder kennen lernen!

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 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 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

www.keb-ris.de