



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Wagl-Workout

**Babypfunde loswerden - Beckenbodentraining - andere Mamas
kennenlernen - Rückbildung**

**Outdoorkurs für aktive Mamas
8 Einheiten à 60 Min.**

Mo 10.01.2022, 9.30 - 10.30 Uhr

Ort:

Burgkirchen an der Alz, Freibadparkplatz, Freibadstraße 1, 84508 Burgkirchen

Gemeinsam wagn macht einfach mehr Spaß! Du lernst andere Mamas kennen, bewegst dich mit deinem kleinen Schatz an der frischen Luft, stärkst dein Immunsystem und wirst ganz nebenbei deine letzten Babypfunde los! In zügigem Tempo gehen wir gemeinsam mit Kinderwagen, Babytrage oder Tragetuch eine kleine Runde (3-4 km). Mit Kräftigungsübungen stabilisieren wir
zwischen durch deinen Beckenboden, trainieren für einen flachen Bauch und mehr Fitness.

Corona: Outdoor ist kein Negativtest erforderlich

Bei Starkregen findet die Stunde nicht statt und wird nachgeholt.

weitere Informationen und Termine 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:

Kurspaket: 40 Euro

Einzelstunde: 7 Euro

Veröffentlichungsdatum: 16.11.2021

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