



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Powerpapis (und Powermamis)

sportliche Feierabendrunde

Mo 07.06.2021, 18.45 Uhr - Mi 22.12.2021, 20.00 Uhr

Ort:

Burghausen, Motorikpark, Eingang Steinbeißweg/Bachstraße, 84489 Burghausen

Hier findest du jede Menge Spaß & Motivation! Bei unserer Feierabendrunde dürfen auch die echten Powerpapis ran! (auch "Nicht- Papis" sind herzlich willkommen!) Wir starten langsam dort, wo du stehst und steigern uns dann Stunde für Stunde! Gemeinsam sporteln wir unter professioneller Anleitung am Motorikpark und im Wald - dabei steht ein Kraft- und Ausdauertraining im HIIT Bereich auf dem Programm bei dem du dich richtig auspowern kannst. Die genauen Trainingseinheiten werden wir dir vor Ort zeigen und dich bei der Durchführung unterstützen.

Unser Training lassen wir dann bei einem verdienten, gemeinsamen Feierabendbier im Anschluss ausklingen :-)

Je nach Wetter findet der Kurs entweder am Motorikpark Burghausen oder im FT Club Burghausen (Lindach D7) statt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Was du brauchst? Gute Laune, ein Handtuch, Sportklamotten und was zu trinken

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-Stempelkarte

Schnupperstunde möglich

Veröffentlichungsdatum: 22.06.2022

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