



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

meet&move

Mami Fitnesskurs mit Baby fortlaufender Kurs mit Stempelkarte

Mo 09.01.2023, 18.45 - 20.00 Uhr

Ort:

Burghausen, FT Club Burghausen (Lindach D7) oder draußen am Motorikpark (bei gutem Wetter)

Du möchtest nach der Geburt wieder etwas für dich und deinen Körper tun - und dabei andere coole Mamis mit Baby kennen lernen? Dann bist du bei uns genau richtig! Bei "meet&move" gehen wir zusammen einen großen Schritt in Richtung deines Wohlfühlkörpers nach der Geburt und bringen dich mit Spaß wieder richtig in Bewegung! Mit eingebundenen Rückbildungselementen kräftigen wir zusammen den ganzen Körper - dabei stehen natürlich deine Bedürfnisse als Mama und die deines Babys 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. Let's meet&move! :-D

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:

5er Karte: 60 Euro

10er Karte: 115 Euro

Veröffentlichungsdatum: 03.11.2022

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