KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

BODEGA moves® & Functional Flows

fortlaufender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer montags

Starte energiegeladen in den Tag mit kraftvollen Yoga und mobilisierenden Functional Flows. BODEGA moves und Functional Flows sind ein funktionales Ganzkörpertraining, die Body-Workout-Elemente mit kraftvollen Power-Yoga-Übungen kombinieren.
Sie sind darauf ausgelegt, die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und durch eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und Balance den Körper zu fordern.
Das Training stärkt vor allem die Core- und Rückenmuskulatur.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.sport-heldin.de

Ort
Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
SportHeldin

Referentin
Anne Zauner

Kosten
4er Block: 55 Euro
8er Block: 100 Euro
auch als Präventionskurs buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-22 13:07:38

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de