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

Buggy und Beutel - Mama-Fitness mit dem Kinderwagen (ganzjährig outdoor)



fortlaufender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer dienstags

Mama macht Sport und Dein Baby ist immer dabei! In einem Beckenboden- und Rektusdiastaseschonenden Workout, aufbauend auf deiner Rückbildung, trainierst Du Deine Kraft und Ausdauer!
Durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel wie z. B. Hanteln, Tubes oder Pilatesbällen etc. wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht abgerundet.
Damit setzt Du immer wieder neue Trainingsreize, es wird nie langweilig und Du wirst schnell wieder fit.
Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor. Du wirst staunen wie viele Glückshormone ein Workout an der frischen Luft aktiviert.

Was dich erwartet:
- Schwerpunkt ist die Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
- Funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen
- Mehr Energie und Kraft für den Mama-Alltag
- Bessere Haltung durch Rückentraining
- Austausch mit anderen Mamas & Spaß beim Training

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

Ort
Sportpark Eggenfelden, , 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
SportHeldin

Referentin
Anne Zauner

Kosten
5er-Flexicard: 70 Euro
10er-Flexicard: 130 Euro
auch als Präventionskurs (8 Einheiten) buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung

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

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

unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-22 12:50:47

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

www.keb-ris.de