Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

# Fit am Abend - Mama, Mond & Sterne (Bootcamp) - Für Frauen & Mamas die mehr wollen – ab ca. 9 Monate nach Geburt

**fortlaufender Kurs á 60 Min**

**immer donnerstags**

tarte durch - in Dein nächstes Fitness Level! Dich erwartet ein intensives Power-Workout im Bootcamp Style aus Intervall- und Zirkeltraining sowie funktionellem Training. Effektive Kraft- und Ausdauer Zirkel heizen die Fettverbrennung und Dein Herz-Kreislauf-System an und bringen Dich somit in Bestform! Geeignet für alle Frauen, die nach der Babypause oder ohne Kind wieder fit werden und trainieren möchten. Für (berufstätige) Mamas oder Frauen die lieber Abends trainieren. Die Rückbildung sollte für diesen Kurs abgeschlossen sein.
Mama-Sein ist aber kein Muss - bring also gerne Deine Freundin oder Arbeitskollegin mit!

Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor - ja, auch im Herbst & Winter, bei Regen, Eis & Schnee! Bei Sturm-und Unwetter wird der Kurs aber selbstverständlich verschoben.

Was dich erwartet:
- hocheffektive strukturierte Workouts mit Intervall- und Zirkeltraining
- verschiedene Schwierigkeitslevel
- Kombination aus Kraft-und Ausdauer
- Fettverbrennung und Körperstraffung
- Bootcamp Games und Drills die dich "ganz nebenbei" fit machen
- Abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten wie Hanteln, Kettlebells, Longbands, Battle Rope,
Medizinbällen, Springseilen uvm. neben dem Haupttrainingsgerät dem "eigenen Körper"

Sportpark Eggenfelden, , 84307 Eggenfelden

**Referentin**
Anne Zauner

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

**Anmeldung**
unter www.sport-heldin.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-10-30 12:04:22

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