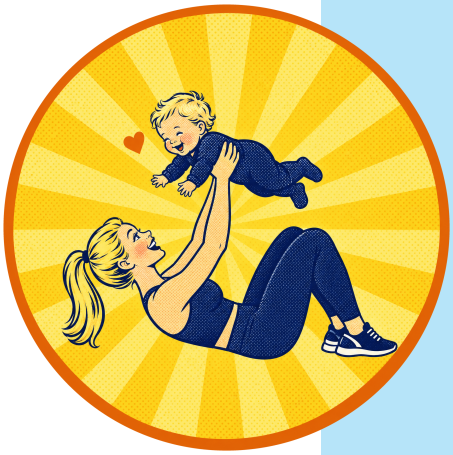
KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Knirps & Knackpo - Mama-Fitness mit Baby-Bewegungsspielen (indoor)



fortlaufender Kurs á 60 Min
Einstieg jederzeit möglich

immer montags

Mama macht Sport und Dein Baby macht mit! Dein Baby ist nicht nur dabei, es ist Bestandteil des Workouts und wird bei vielen Übungen aktiv integriert,
sei es als zusätzliches Gewicht zur Intensitätssteigerung oder als kleiner Motivator mit seinem Lächeln.
Die Trainingsstunde ist optimal auf die Bedürfnisse von Mamas mit Baby zugeschnitten. Bewegungsspiele und -lieder zwischen den Workoutsequenzen sorgen dafür, dass es auch den kleinen Knirpsen nicht langweilig wird und Du mit Spaß an deinem Knackpo und einer starken Körpermitte arbeiten kannst.

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
- Spielideen und Bewegungslieder zur Entwicklungsunterstützung fürs Baby
- Austausch mit anderen Mamas & Spaß beim Training

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€
8er Block: 100€
auch als Präventionskurs (8 Einheiten) buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

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

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

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-22 12:55:04

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