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

Kurs für Mama & Kind (mit Kinderwagen oder Trage)

ROMI FITNESS
Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

fortlaufender Kurs

Mo 12.01.2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Romi-Fitness - Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

Der "Wagerlkurs" mit deinem Kind in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert. Es ist speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahren zugeschnitten. Gerne kannst du dein Kind auch in der Trage mitnehmen.
Als zertifizierte Kursleiterinnen für Beckenbodengymnastik stärken und trainieren wir mit gezielten Übungen deinen Beckenboden nach der Geburt.

Bei schlechtem Wetter findet das Training indoor statt.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.romi-fitness.de

Ort
Outdoor:
Sportgelände des TSV Marktl
Indoor:
Fitnessraum des TSV Marktl

Mitveranstalter
Romi-Fitness

Referentin
Julia Gaßner

Kosten
11 Euro pro Kursstunde

Anmeldung
unter www.romi-fitness.de, romifitness23@gmail.com oder über Facebook u. Instagram

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-24 13:32:52

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