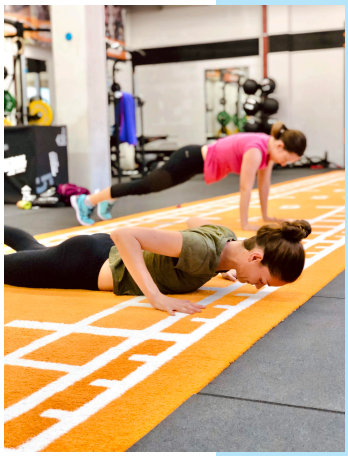
Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

meet&move mit Baby - fullbodypower zusammen mit deinem Baby/Kind oder als Zeit für dich



fortlaufender Kurs á 60 Min

immer freitags von 9.30 - 10.30 Uhr

Hier kannst du als frisch gebackene Mama andere Mamis kennenlernen - und dir bei einem gemeinsamen funktionellen Ganzkörpertraining eine große Portion Spaß und Motivation abholen!

Zusammen gehen wir einen großen Schritt in Richtung deines Wohlfühlkörpers und bringen dich mit Spaß wieder richtig in Bewegung! Mit eingebundenen Rückbildungselementen kräftigen wir zusammen den ganzen Körper - dabei stehen natürlich deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys im Vordergrund. Das heißt, du kannst natürlich sanft starten und wir steigern uns gemeinsam Woche für Woche - jede in ihrem eigenen Tempo. Besonders zu Beginn der Stunde gehen wir immer wieder auf die Basics Beckenboden, Bauch & Rücken ein. Dann startet ein abwechslungsreiches Zirkeltraining für den ganzen Körper - das dich fit für deinen herausfordernden Mama-Alltag macht! Die Mäuse sind dabei natürlich immer bei uns und werden auch gerne in die Übungen mit eingebunden. Alles ohne Stress - wir Mamas sitzen alle in einem Boot!

Ab ca. 12 Wochen nach der Geburt - ein vorangegangener Rückbildungskurs wird ausdrücklich empfohlen - melde dich gerne wenn du da noch Bedarf hast. Und wenn du noch mehr Input im Bereich Rückbildung haben möchtest besuche gerne unseren Freitagskurs mit mehr Fokus speziell auf die Körpermitte.

Was du brauchst: Gute Laune, eine Matte und/oder ein Handtuch, Sportklamotten & etwas zu trinken

meinclubburghausen, Lindach D7, 84489 Burghausen

Referentin
Lisa Janina Kögl

Kosten
mit flexibler Stempelkarte

Anmeldung
https://powermamis.simplybook.it/v2/

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-02 09:44:02

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