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

meet&move



Mami Fitnesskurs mit Baby
fortlaufender Kurs mit Stempelkarte

Mo 13.01.2025, 9.00 Uhr

Hier kannst du als frisch gebackene Mama andere Mamis mit Baby kennenlernen - und dir bei einem gemeinsamen funktionellen Ganzkörpertraining eine große Portion Spaß und Motivation abholen!
Mit eingebundenen Rückbildungselementen kräftigen wir zusammen den ganzen Körper - dabei stehen natürlich deine Bedürfnisse als Mama und die deines Babys im Vordergrund! Das heißt wir starten sanft und steigern uns Woche für Woche. Dabei gehen wir immer wieder auf die Basics Beckenboden, Bauch & Rücken ein.

Start ca. 12 Wochen nach der Geburt - ein vorangegangener Rückbildungskurs wird ausdrücklich empfohlen!

Weitere Infos unter: www.koegl-fitnesscoaching.de oder
Facebook: Powermamis Burghausen

Ort
Mein Club Burghausen (Lindach D7) oder draußen am Motorikpark (bei gutem Wetter)

Referentin
Lisa Janina Kögl

Kosten
flexibles Stempelkartensystem

Anmeldung
lisa.janina.koegl@web.de oder www.koegl-fitnesscoaching.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:19:50

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