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

# Mind & Body

**fortlaufender Kurs á 75 Min.**

**Di 11.02.2025, 19.15 - 20.30 Uhr**

Inhalt dieser Kursstunde sind Achtsamkeit und Dankbarkeit in verschiedenen Übungsformen jeweils am Ende der Kursstunde. Hauptfokus ist ein funktionelles Gelenkstraining, indem wir dem Gelenk mehr Spielraum verschaffen und sofort mit Krafttraining in den neuen Spielraum gehen. Am Ende kommt noch ein High Intensity Training in Form von Tabata und/oder einer Sprungchoreographie. In jeder Stunde sind auch Übungen zum Beckenboden und Bauchmuskeltraining dabei, so dass auch junge Mütter nach der Rückbildung genau richtig bei Mind & Body sind.

weitere Termine, Kurse und Infos unter: www.kangatraining.de

**Ort**
Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

**Referentin**
Kathrin Kast

**Kosten**
10er Karte für 120 Euro

**Anmeldung**
0151/62782461 oder kathrin.kast@kangatraining.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 12:35:12

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