Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates für Mamis (mit und ohne Baby)

Anfänger und Mittelstufe
fortlaufender Kurs á 60 Min

immer freitags von 09.30 - 10.30 Uhr

Mach dich bereit für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden in deinem Alltag - von innen heraus. Super Anschluss an deine Rückbildung! Der Fokus liegt auf dem Verständnis und dem Aufbau einer starken Körpermitte – deinem Powerhouse. Mit gezielten Pilates-Übungen, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind, stärken wir effektiv tief liegenden Bauchmuskeln, Rücken und Beckenboden.

Ziel ist es, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, deine Haltung und deine Stabilität zu verbessern und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Durch achtsame Bewegungen, kontrollierte Atmung und eine bewusste Ausrichtung des Körpers trainierst du nicht nur deine Muskeln und verbesserst deine Beweglichkeit - sondern förderst auch deine innere Stabilität und Balance.

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

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

Tanjas Yogawelt, Robert-Koch Straße 25, 84489 Burghausen

Mitveranstalter
Powermamis

Referentin
Lisa Janina Kögl

Kosten
140 Euro für 8 Stunden
du bekommst von mir bei Kursbeginn eine Rechnung und im Anschluss an deine 8er Runde eine Bescheinigung, die du bei deiner Krankenkasse einreichen und bezuschussen lassen kannst (alternativ kannst du auch zu einzelnen Stunden bzw. mit deiner Stempelkarte kommen)

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-08-18 11:46:55

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