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

# Pilates für Mamis (mit und ohne Baby)



**Level 2 Fortgeschrittene und Mittelstufe**
**8 Einheiten á 60 Min, fortlaufender Kurs**

**immer donnerstags von 09 - 10 Uhr**

Der Fokus liegt auf 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. Mach dich bereit für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden in deinem Alltag - von innen heraus!
Dein Baby ist natürlich herzlich willkommen :)

Level 1: Anfänger/Mittelstufe (perfekt nach der Rückbildung) immer freitags um 9.30 Uhr

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

**Ort**
Tanjas Yogawelt, Robert-Koch Straße 25, 84489 Burghausen

**Mitveranstalter**
Powermamis

**Referentin**
Lisa Janina Kögl

**Kosten**
140 Euro - Zuschuss durch gesetzliche Krankenkassen sowie WELLPASS Checkin möglich!

**Anmeldung**
www.koegl-fitnesscoaching.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-13 10:07:37

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