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

Pilates - mama metime yogilates

fortlaufender Kurs á 60 Min

immer donnerstags von 18.15 - 19.15 Uhr

Finde deine innere Balance, stärke deinen Körper und tanke neue Energie!

Manchmal brauchen wir Mamis eine kleine Pause, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Wir rocken jeden Tag so viel - und vergessen dabei oft uns selber und unsere Bedürfnisse!
poweryogilates bietet dir die perfekte Gelegenheit, dich körperlich zu stärken, auszupowern und gleichzeitig und mental zu entspannen - eine Stunde nur für dich!

Hier vereinen wir die fließenden Bewegungen und Dehnungen aus dem Yoga mit den kraftvollen, stabilisierenden Übungen aus der Pilateswelt. Kombiniert mit einer Portion guter Laune und guter Musik

Durch gezielte Atemtechniken und funktionelle Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Körperhaltung und förderst deine mentale Entspannung - ideal, um den Herausforderungen des Mutterseins mit mehr Energie und Gelassenheit zu begegnen.

Gönn dir eine Auszeit und starte wieder entspannt, gestärkt und voller Energie in den Alltag!

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

weitere Termine, Kurse und Infos unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

Ort
Kögl Lisa, Lindach 38 1/2, 84489 Burghausen

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: 2025-09-30 11:55:40

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