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

# Powerladys - Romi-Fitness
# Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

ROMI FITNESS
Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

**fortlaufender Kurs**

**Fr 10.01.2025, 9.30 - 10.30 Uhr**

Für berufstätige Mamas, deren Kinder größer sind, und für alle, die besonders intensiv trainieren wollen, bieten wir unsere "Power-Ladys" Outdoor-Fitness-Kurse an. Dieses Intensiv-Programm ist ein besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Die "Powerladys" Kurse von Romi-Fitness folgen den Prinzipien des High Intensity Interval Training (HIIT). Dadurch ermöglichen sie dir eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Intensive, kurze Belastungen wechseln mit aktiven Pausen.

Nach einem anstrengenden Tag als (berufstätige) Mama mit älteren Kindern hast du beim "Powerladys" Kurs die perfekte Gelegenheit, dich richtig auszupowern und den Kopf frei zu bekommen. Dabei kommst du an der frischen Luft ins Schwitzen und kannst dich 60 Minuten ganz auf dich konzentrieren.

Outdoor: Sportplatz Hebertsfelden
Indoor: Turnhalle Neuhofen; Kaisermühlerstr. 6, 84326 Postmünster

fortlaufend das ganze Jahr über
weitere Infos unter: www.laufmamalauf-rottalinn.de

**Ort**
Bewegungspark Hebertsfelden, Am Sportplatzgelände, 84332 Hebertsfelden

**Referentinnen**
Kathrin Hasreiter, Nina Rombach

**Kosten**
11 Euro pro Kursstunde

**Anmeldung**
unter www.romi-fitness.de, romifitness23@gmail.com oder über Facebook u. Instagram

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 12:19:45

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