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

Bauchtanz für Rückbildung & Beckenboden

fortlaufender Kurs á 60 Min.

Mo 12.01.2026, 19.30 - 20.30 Uhr

In diesem Workshop lernst du Bewegungen zur achtsamen und effektiven Stärkung deiner Körpermitte und gönnst dir ein ganzheitliches Training für den Beckenboden!
Durch gezielte Tanzbewegungen und Visualisierungen aktivieren wir sanft die verschiedenen Beckenbodenschichten und kräftigen die gesamte Muskulatur - von Bauch und Rücken über die tieferliegenden Muskeln bis zu Armen, Beinen und Po. Die Bewegungen eignen sich hervorragend als sanfte Rückbildung und als ergänzende Unterstützung zu deinem Rückbildungskurs.
Finde mit Bauchtanz zurück zu deiner Mitte und genieße eine kleine Wohlfühlpause im oft so intensiven Mama-Alltag. Christina, zertifizierte Trainerin für Schwangerschaft und Rückbildung, leitet dich nach der ESSENCE OF BELLYDANCE™ Methode von Beckenboden-Expertin Coco Berlin an, die Bauchtanz mit Achtsamkeit und Beckenbodenintegration vereint.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!

Kursteilnahme auch vor Ort möglich.
weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.bauchtanz-am-inn.de

Ort
Online-Kurs

Referentin
Christina Kubeng

Kosten
17 Euro Schnupperstunde
90 Euro 5er Karte
170 Euro 10er Karte

Anmeldung
unter: www.bauchtanz-am-inn.de oder
Instagram: bauchtanz_fuer_mamas_online oder
Tel. 0176/70848021

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-04 12:49:26

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