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

Mit Bauchtanz zurück in deine Mitte!

fortlaufender Online-Kurs á 60 Min

Mo 13.01.2025, 20.00 - 21.00 Uhr

In diesem Kurs stärkst du achtsam deine Körpermitte und bekommst ein ganzheitliches Training für deinen Beckenboden! Wir steuern die einzelnen Beckenbodenschichten mit Tanzbewegungen und Visualisierungen an und kräftigen deine gesamte Muskulatur, insbesondere Bauch-, Rücken- und innere Muskulatur, aber auch die Arme, Beine und den Po. Die Bewegungen eignen sich als sanfte Rückbildung und auch als Ergänzung zu deinem Rückbildungskurs.
Finde durch Bauchtanz zurück zu Deiner Mitte - und gönn dir eine Wohlfühl-Auszeit im oft so intensiven Mama-Alltag.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!

weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.bauchtanz-am-inn.de

Christina, zertifizierte Trainerin für Schwangerschaft und Rückbildung, unterrichtet nach der ESSENCE OF BELLYDANCE™ Methode der Beckenboden-Expertin COCO Berlin, die Bauchtanz mit Beckenbodenintegration & Achtsamkeit verbindet.

Ort
Online (inkl. Aufzeichnung für 7 Tage)

Referentin
Christina Kubeng

Kosten
12 Euro Schnuppereinheit. 18 Euro Einzelticket,
5er Karte 80 Euro,
10er Karte 150 Euro

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:19:52

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