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

Rückbildung – Beckenbodenkräftigung



Abendkurs mit 10 Einheiten á 60 Min

immer mittwochs von 18 - 19 Uhr

Deine Rückbildung nach der Geburt!

Bei dieser Zeit für dich findest du ca. 8-10 Wochen nach der Geburt deines Babys einen sanften und sicheren Wiedereinstieg mit
rückbildenden und kräftigenden Übungen. Im Fokus stehen die Powermamis Trainingsbasics - vor allem ein starker Beckenboden,
ein stabiler Core und ein gesunder Rücken. Dein Körper hat in den vergangenen Monaten Unglaubliches
geleistet - und hier kommt dein erster großer Schritt zu deinem neuen Wohlfühlkörper! :)

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

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

Mitveranstalter
Powermamis

Referentin
Lisa Janina Kögl

Kosten
170 Euro mit Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen

Anmeldung
www.koegl-fitnesscoaching.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-08 10:02:07

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