Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

# Rückbildung mit Baby - Beckenbodenkräftigung

**Kurs mit 10 Einheiten á 60 Min**

**immer mittwochs von 9.00 - 10.00 Uhr**

Ich hol dich da ab wo DU stehst und wir starten ab ca. 8-10 Wochen nach der Geburt mit einem sanften und sicheren Wiedereinstieg mit rückbildenden und kräftigenden Übungen. Im Fokus stehen die Powermamis Trainingsbasics - vor allem ein starker Beckenboden, ein stabiler Core (wir schauen uns zusammen auch deine Rektusdiastase an) und ein gesunder Rücken. Außerdem erhältst du Tipps für deinen Alltag als junge Mama und kannst dich mit anderen Mamis austauschen. Dein Körper hat in den vergangenen Monaten Unglaubliches geleistet - und hier kommt dein erster großer Schritt zu deinem neuen Wohlfühlkörper!

Was du brauchst? Gute Laune, gerne eine Babytrage, eine Matte und/oder ein Handtuch, Sportklamotten & etwas zu trinken. Und natürlich sehr gerne dein Baby!

Du kannst an einem Tag mal nicht? Kein Problem - du kannst die Stunde einfach in nächsten Kursblöcke ohne Anmeldung easy jederzeit nachholen - oder einfach eine andere unserer POWERMAMIS Stunden besuchen.

weiterer Kursstart:
Mi. 25.03./ 10.06.26 von 9 - 10 Uhr
Mi. 07.01./ 06.05.26 von 10.15 - 11.15 Uhr
weitere Termine, Kurse und Infos unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

Kögl Lisa, Lindach 38 1/2, 84489 Burghausen

**Mitveranstalter**
Powermamis

**Referentin**
Lisa Janina Kögl

**Kosten**
170 Euro - bei Kursbeginn erhältst du eine Rechnung von mir, die du anschließend bei deiner Krankenkasse einreichst

**Anmeldung**
https://powermamis.simplybook.it/v2/

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-09-30 11:16:32

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