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

Rückbildung mit Baby – Beckenbodenkräftigung



Kurs mit 10 Einheiten á 60 Min

immer mittwochs von 9-10 Uhr

Hier 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!
Dein Baby kann gerne die ganze Zeit bei dir sein -
oder du kommst alleine :)

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

Ort
Tanjas Yogawelt, Robert-Koch Straße 25, 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 09:50:55

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