

Rückbildung nach der Schwangerschaft

**immer Dienstag und Donnerstag
8 Einheiten**

Di 06.05.2025, 9.00 - 10.15 Uhr

Ort:

Kurswerkstatt, Äußere Simbacher Str. 21, 84347 Pfarrkirchen

Du bist glücklich mit deinem Baby, langsam werdet ihr ein eingespieltes Team, aber du machst dir Gedanken, wie du deinen Körper wieder fit nach den Strapazen der Schwangerschaft machen kannst. Wir machen mit dir gezieltes Beckenbodentraining, kräftigen deine Bauch- und Rückenmuskulatur und gleichzeitig kannst du andere Mamas treffen, die genau die gleichen Probleme im Alltag haben wie du.

weiterer Kurs jeweils von 9 - 10.15 Uhr:

Do. 26.06.25

Weitere Infos, Kurse und Termine unter: www.kurswerkstatt-pan.de oder auf Anfrage

Referentin:

Physiotherapeutin Julia Schoske

Kosten:

100 Euro (die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder teilweise übernommen)