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

Rückbildung nach der Schwangerschaft

immer Dienstag und Donnerstag
8 Einheiten

Di 03.02.2026, 9.00 - 10.15 Uhr

KURSWERKSTATT
YOGA • MAMA-BABY • PHYSIO

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.
weitere Kurse jeweils von 9 - 10.15 Uhr:
Di. 07.04./ 09.06.26
Do. 08.01./ 05.03./ 30.04.2026

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

Ort
Kurswerkstatt, Äußere Simbacher Str. 21, 84347 Pfarrkirchen

Referentin
Physiotherapeutin Julia Schoske

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

Anmeldung
julia.schoske@gmail.com oder 0151/57303404

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-16 11:56:31

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