KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Beckenbodentraining zur Rückbildung (auch für ältere Mamas)

Rückbildungskurs

4 Termine: Freitag, 06.06., 20.06., 27.06. und 04.07.2025 von 9.30 - 10.30 Uhr

Unser Fokus liegt in diesem Kurs in der Regeneration, denn durch Schwangerschaft und Geburt hat dein Körper eine Höchstleistung vollbracht. Gönne dir und deinem Körper einen sanften und gezielten Wiederaufbau deiner Muskulatur.
Ziel ist es, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder aktivieren zu lernen. Zusammen mit deiner Atmung wird deine Körpermitte gestärkt und Step für Step ins Gleichgewicht gebracht.

Ein Kurs besteht aus vier Treffen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte oder Decke und ein Handtuch mit.

Ort
Passau, Caritas Schwangerschaftsberatung, Obere Donaulände 8

Mitveranstalter
Caritas Schwangerschaftsberatung

Referentin
Maria-Magdalena Fuchs, Bachelor of Arts Fitnessökonomie, Prä- & Postnatales Training, Spezialistin für Rektusdiastase und zyklusbasiertes Training

Kosten
20 Euro

Hinweis
Max. TN-Zahl: 8

Anmeldung
0851/5018-850 oder info-ksb-pa@caritas-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-01-30 11:35:18

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de