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

Rückbildungskurs



Bildnachweis: Sandra Weigl

Training für Deinen Beckenboden

Kurs mit 5 Terminen ab 16.02.2027, jeweils am Dienstag von 09.00 - 10.15 Uhr

Begleite deinen Körper nach der Geburt auf dem Weg zu neuer Kraft und Stabilität.
Fokussiert wird in den Einheiten der funktionale Einsatz des Beckenbodens und die gezielte Kräftigung der Körpermitte sowie die Verbesserung der Haltung.
Das Training ist auch für Frauen geeignet, deren Entbindung schon etwas länger zurückliegt, es aber immer noch Probleme mit einem geschwächten Beckenboden oder einer Rektusdiastase gibt.

Sandra Weigl, Physiotherapeutin und Prä- und Postnataltrainerin, hilft deinem Körper nach der Geburt zu neuer Kraft und Stabilität.

Babys sind herzlich willkommen und können gerne zum Kurs mitgebracht werden.

Bitte bring eine Gymnastikmatte oder Decke und ein Handtuch mit.

Ort
Passau, Caritas Schwangerschaftsberatung, Obere Donaulände 8

Mitveranstalter
Caritas Schwangerschaftsberatung

Referentin
Sandra Weigl, Physiotherapeutin und Prä- und Postnataltrainerin

Kosten
20 Euro p.P., für Klientinnen der Caritas-Beratungsstelle ist der Kurs kostenfrei

Hinweis
Weiterer Kurs: 21.09. - 19.10.2027

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-24 18:59:25

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