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

Training des Beckenbodens / Rückbildungskurs



Bildnachweis: Sandra Weigl

Kurs mit 5 Terminen ab 27.10.2026, jeweils am Dienstag von 09.00 - 10.15 Uhr

Der Fokus liegt in diesem Kurs in der Regeneration deines Körpers nach der Geburt des Kindes durch einen sanften und gezielten Wiederaufbau deiner Muskulatur.
Ziel ist es, den Beckenboden funktional einzusetzen, die Körpermitte zu kräftigen und zu straffen, die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken.
Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, bei denen der Entbindungstermin schon länger zurückliegt, aber noch Probleme haben mit Beckenbodenschwäche oder der Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) bestehen.
Babys können gerne mitgebracht werden.

Ein Kurs besteht aus fünf Treffen. Bitte bringen Sie 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

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-04 11:10:05

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