

## Beckenboden-Training

Mi 14.05.2025, 17.45 Uhr - Mi 09.07.2025, 18.45 Uhr

Freyung, KEB Gebäude Abteistr. 23 Saal

Der Kurs "Beckenboden-Training" richtet sich nicht nur an Frauen und Männer, die ihren Beckenboden mit gezielten Übungen trainieren möchten. Sondern auch an Personen, die bereits Probleme wie Inkontinenz, Gebärmuttersenkungen, Rücken- & Haltungsbeschwerden, sowie Operationen an Prostata oder Gebärmutter haben. Durch zu wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung, Wechseljahre, Schwangerschaft und Geburt wird unser Beckenboden geschwächt. Ich zeige Dir, wie du deinen Beckenboden kräftigen und im Alltag schonen kannst. Das wertvolle Wissen, das Du im Kurs erhältst, hilft dir deinen Beckenboden langfristig zu stärken und Probleme vorzubeugen.

Kursleitung: Sarah Weidner prä- und postnatale Fitnesstrainerin und Rückbildungsexpertin.  
8 Kurseinheiten a 60 min.

### Anmeldung

**0171/2053054 oder [www.meandbabyfit.de](http://www.meandbabyfit.de)**

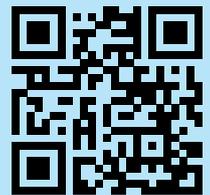
Mitveranstalter:

KEB

Sarah Weidner

80 €

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 24.03.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23  
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

[info@keb-freyung.de](mailto:info@keb-freyung.de)

**[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)**