KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Beckenboden-Training

Mi 13.01.2027, 17.45 - 18.45 Uhr

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.

Ort
Freyung, KEB Gebäude Abteistr. 23 Saal

Mitveranstalter
KEB

Referentin
Sarah Weidner

Kosten
80 €

Anmeldung
0171/2053054 oder www.meandbabyfit.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-09-03 10:42:46

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de