

## **Beckenbodentraining für Mütter- dein Rückbildungskurs**

**Mi 08.06.2022, 9.15 - 10.15 Uhr**

**Ort:**

Waldkirchen, KEB Freyung  
Abteistraße 23

Durch Schwangerschaft und Geburt finden viele Veränderungen im Körper einer Frau statt. Rückbildung nach der Geburt bedeutet Regeneration. Vernachlässigt man die Rückbildung oder beginnt man zu früh und übermotiviert zu trainieren, kann das unerwünschte Spätfolgen haben. Unter Gleichgesinnten möchte ich dich begleiten deine Körperfunktionen wieder zu harmonisieren, Zusammenhänge zu verstehen und deine Körpermitte von innen heraus zu stabilisieren.

Dein Baby kannst du einfach mitbringen, wenn du möchtest.

Dauer: 8 x 60 min

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

Referentin: Eva Bella Kloiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama

**Mitveranstalter:**

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

**Referentin:**

Eva Bella Kloiber

**Kosten:**

112 Euro