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

Rückbildung

Gesund zurück zu dir!

SUSMAN SPORT & ENTSPANNUNG

Mo 15.09.2025, 11.00 - 12.00 Uhr

Rückbildung ist ein speziell entwickeltes Programm für Mütter, das nach der Geburt hilft, den Körper sanft wieder in Form zu bringen. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt und die Muskulatur des Rumpfes gefestigt. Der Kurs fördert nicht nur die körperliche Erholung, sondern bietet auch Unterstützung und Austausch unter Müttern. Starte aktiv und voller Energie in dieser neuen Lebensphase!

Rückbildung 10-Wochen-Blöcke / 60 Min.

Ort
Röhrnbach, Sport Susman
Goldener Steig 26
94133 Röhrnbach

Mitveranstalter
KEB, Sport Susman

Kosten
120 €

Anmeldung
Sport Susman susman@sportsusman.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-03 08:48:57

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