



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

StabileMITTE – Dein Rückbildungskurs

Mi 10.06.2026, 9.00 Uhr - Mi 29.07.2026, 10.00 Uhr

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

Freyung, KEB Gebäude
Abteistr. 23
Freyung

Mitveranstalter

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin

Eva Bella Kloiber

Kosten

120 Euro

Anmeldung

Anmeldung unter info@keb-freyung.de oder 08551/4581

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-12-15 09:59:46

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

www.keb-freyung.de