

StabileMITTE – Dein Rückbildungskurs

Di 11.03.2025, 9.00 - 10.00 Uhr

Waldkirchen, Praxis Wohlleben, Erlenhain 6 in 94065 Waldkirchen

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

Anmeldung

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

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Eva Bella Kloiber

112 Euro

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 03.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de