

StabileMITTE - Dein Rückbildungskurs

Mi 18.10.2023, 10.30 - 11.30 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Gebäude
Abteistr. 23
Freyung

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