



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückbildungsgymnastik**

### **Funktionelles Beckenboden- und Ganzkörpertraining (8 Einheiten je 75 Minuten)**

**Mo 11.02.2019, 19.30 Uhr**

**Ort:**

Burghausen, Hebammenpraxis Nicola Bader, Marktlerstr. 31a, 84489 Burghausen

Rückbildungsgymnastik zum Reaktivieren der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und zur Normalisierung der Haltung und Atmung. Zusätzlich gibt es viele Informationen rund um den Beckenboden und Tipps für die Umsetzung im Alltag. Der Kurs ist ein nach § 20 SGB V zertifizierter Präventionskurs und trägt das Siegel "Deutscher Standard Prävention". Der nächste Kurs findet im Herbst 2019 statt. Anmeldung, aktuelle Termine und mehr Informationen unter: [www.gloria-bonauer.de](http://www.gloria-bonauer.de)

**Referentin:**

Gloria Bonauer

**Veröffentlichungsdatum:** 17.10.2018

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)