



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Fit nach der Rückbildung**

**Funktionelles Ganzkörpertraining (Acht Einheiten je 60 Min.)**

**Mo 06.05.2019, 19.30 - 20.30 Uhr**

**Ort:**

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

Der Rückbildungskurs ist vorbei und du möchtest weiterhin gezielt etwas für deine Körpermitte tun? Hier werden Übungen für den ganzen Körper mit gezielter Core-Aktivität kombiniert. Zusätzlich gibt es viele Tipps für einen beckenbodenschonenden Alltag. Das Ganzkörpertraining ist ein zertifizierter Präventionskurs nach §20ABS.1SGBV mit dem Prüfsiegel "Deutscher Standard Prävention". Der nächste Kurs findet im Winter 2019 statt. Anmeldung, aktuelle Termine und mehr Informationen unter: [www.gloria-bonauer.de](http://www.gloria-bonauer.de)

**Referentin:**

Gloria Bonauer

**Kosten:**

80,- € (wird teilweise von den Krankenkassen erstattet)

**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)