



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungsgymnastik

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

Mo 16.09.2019, 9.30 - 10.45 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.

Anmeldung, aktuelle Termine und mehr Informationen unter: www.gloria-bonauer.de

Referentin:

Gloria Bonauer

Veröffentlichungsdatum: 27.02.2019

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de