



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückbildung nach der Schwangerschaft**

**Di 07.01.2020, 9.00 - 10.15 Uhr**

**Ort:**

Pfarrkirchen, Kurswerkstatt, Äußere Simbacher Str. 21, 84347 Pfarrkirchen

Du bist glücklich mit deinem Baby, langsam werdet ihr ein eingespieltes Team, aber du machst dir Gedanken, wie du deinen Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft wieder fit machen kannst. Wir machen mit dir gezieltes Beckenbodentraining, kräftigen deine Bauch- und Rückenmuskulatur und gleichzeitig kannst du andere Mamas treffen, die genau die gleichen Probleme im Alltag haben wie du.

Termine: immer Dienstag und Donnerstag , Beginn am 07.01.20

**Referentin:**

Physiotherapeutin Julia Schoske

**Veröffentlichungsdatum:** 20.01.2020

**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