



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

8 Einheiten

Mi 08.01.2020, 18.00 - 19.15 Uhr

Ort:

Altötting, Personalwohnhaus, Vinzenz-von-Paul-Str. 12, 84503 Altötting

Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit einer gesunden, kräftigenden und aufbauenden Gymnastik zu beginnen.

Im Rückbildungskurs wird die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft und Geburt berücksichtigt.

Der Kurs findet das ganze Jahr über, immer am Mittwoch, statt. Den genauen Beginn des Kurses erfragen Sie bitte bei Sylvia Hien unter Tel. 08671/73234

Referentin:

Sylvia Hien

Kosten:

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

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