



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungsgymnastik mit oder ohne Baby Acht Einheiten

**Start Ende Januar 21
immer freitags**

Ort:

Burghausen, Pfarrzentrum St. Konrad (im großen Saal), Robert-Koch-Str. 30, 84489
Burghausen

Rückbildungsgymnastik 6 - 8 Wochen nach der Geburt zur Stärkung von Beckenboden, Rücken, Bauch und des allgemeinen Bewegungsapparates basierend auf Pilates und Yoga Übungen. Der Einstieg ist 6 - 8 Wochen nach der Geburt jederzeit möglich, da der Kurs fortlaufend ist. Babys dürfen mitgebracht werden.

Weitere Termine, Kurse und Informationen unter: www.hebamme-burghausen.de

Referent/in:

Nicola Bader

Kosten:

Der Kurs wird von der Krankenkasse übernommen

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