



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückbildung nach der Schwangerschaft**

**immer Dienstag und Donnerstag  
8 Einheiten**

**Di 13.12.2022, 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 wieder fit nach den Strapazen der Schwangerschaft 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.

Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant! Sollte das Corona Geschehen es nicht zulassen, werden wir auf einen Online-Kurs ausweichen!

Weitere Infos unter: [www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de)

**Referentin:**

Physiotherapeutin Julia Schoske

**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)



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Kosten:**

90 Euro (die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder teilweise übernommen)

**Veröffentlichungsdatum:** 03.11.2022

**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