



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Individuelle Rückbildung & sanfter Einstieg

**Crashkurs in Kleingruppe mit Baby
5 Einheiten á 60 Min.**

Mi 01.03.2023, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort:

Burghausen, Lindach 38 1/2

Du suchst einen persönlichen Rückbildungskurs in einer individuellen Kleingruppe? Dann bist du bei unserem Rückbildungs "Crashkurs" genau richtig! Hier können wir in entspannter und persönlicher Atmosphäre ganz auf dich und deinen Körper nach der Geburt eingehen - und dein Baby ist natürlich gerne dabei! Wir holen dich da ab wo DU stehst und starten ab ca. 8-10 Wochen nach der Geburt mit einem sanften und sicheren Wiedereinstieg in Bewegung mit verstärkten Rückbildungselementen. Wir legen den Fokus auf die Powermamis Trainingsbasics - einen starken Beckenboden, einen stabilen Bauch (Rektusdiastase schließen) und einen gesunden Rücken. Außerdem erhältst du Tipps für deinen Alltag als junge Mama und kannst dich mit anderen Mamis austauschen :-). Wir bringen dich mit viel Spaß an Bewegung einen ersten großen Schritt zurück in deine Power und zu deinem Wohlfühlkörper!

genaue Termine, Infos und weitere Kurse findest du unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de

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



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Lisa Janina Kögl

Kosten:

60 Euro

Veröffentlichungsdatum: 10.03.2023

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