



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates

Einheit á 60 Min.

ab 2024 immer Montags von 18.30 - 19.30 Uhr

Ort:

Kirchweidach, Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

PILATES ist die ideale Weiterführung eines schonenden Trainings nach der Rückbildungsgymnastik, da hier besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert wird, aber auch insbesondere der Beckenboden, der durch die Schwangerschaft und die Entbindung arg strapaziert wurde. Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung möglich, da eine kurze persönliche Einweisung wichtig ist. Mitmachen kann jeder egal ob Mann oder Frau, Jung oder Alt - wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de

Referentin:

Marion Riedl

Kosten:

8€ pro Std.

Veröffentlichungsdatum: 19.12.2023

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