

# VON DER RÜCKBILDUNG ZUM SPORT



**AB FREITAG, 29.09.2023, 16.00 – 17.00 UHR**

**KOSTEN: 88,- EURO (8 EINHEITEN)**

**Der Kurs hilft dir nach der Rückbildungsgymnastik wieder fit zu werden. Wenn du nach deiner Schwangerschaft Beckenboden, Bauch und Rücken stärken willst, bist du hier genau richtig!**

**Inhalte:**

**Beckenbodentraining  
Stabilisierung der Körpermitte  
Schulter- / Nackenentspannung**

**Treffpunkt:**

**Kurstraum: Schönbornstraße 64, KG.  
Anmeldung telefonisch oder per  
Whatsapp bei Kristina: 0151 46515236**