

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**