



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Kraftvoll im Becken – Fit in und nach der Schwangerschaft

Di 20.06.2023, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort:

Deggendorf Mariä Himmelfahrt, 94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12

Das Zusammenspiel von Haltung, Atemverhalten und Beckenbodenbelastung ist Thema von diesem Vortrag. Sie lernen die Wichtigkeit der Beckenbodenmuskulatur kennen, da diese Muskeln neben der Haltefunktion von Blase und Darm auch für die Balance und Statik Ihres Körpers im Alltag und beim Sport verantwortlich sind. Praktische Übungen begleiten den Vortrag.

Mitveranstalter:

Donum Vitae

Referent/in:

Renate Kappl

Veröffentlichungsdatum: 08.02.2023

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de