KEB 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**

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.

**Ort**
94469 Deggendorf, Donum Vitae e. V. Gruppenraum, Am Stadtpark 12

**Mitveranstalter**
Donum Vitae

**Referentin**
Renate Kappl

**Anmeldung**
Tel. 0991 371966 oder deggendorf@donum-vitae-bayern.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-05-03 09:52:40

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
**www.keb-deggendorf.de**