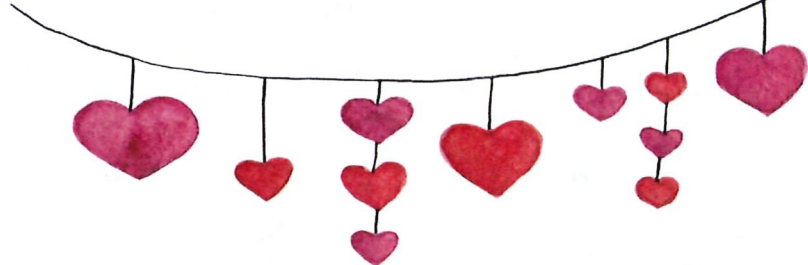


Rückbildungskurs in Obergrafendorf

Entdecke Deine **frauenkraft**!



Unser Beckenboden ist Kraft- und Energiezentrum. Seine Wichtigkeit wird uns jedoch oft erst dann bewusst, wenn die Muskulatur nicht mehr optimal funktioniert. Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die nach einer Geburt oder Kaiserschnitt (ab ca. 4 - 5 Wochen danach) wieder fit werden möchten.

Positive „Nebenwirkungen“ eines kräftigen Beckenbodens: die Haltung, Rückenschmerzen und Senkungsbeschwerden verbessern sich, erfüllte Sexualität....

Ort: Haus am Bach, Fabrikgasse 2, 3200 Obergrafendorf

Zeit: Dienstag 10., 24. Sep., 1., 8., 15., 22. Okt. 2019 von 18.00-19.00h

Anmeldung: 0680/1487311 od. frauenkraft@gmx.at

Leitung: *Dagmar Cappel (Physiotherapeutin)*

Kosten: € 85

Bitte bequeme Kleidung, Polster und

Handtuch mitbringen – Babys willkommen!

