

# ERWACHSENE

## RÜCKBILDUNGS KURS

MIT    

am 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.,  
02.02. und 09.02.26

**10:30** bis **11:30**

*Rückbildung ist die Basis für jede sportliche  
Aktivität.*



In der Schwangerschaft wurde nicht nur dein  
Beckenboden stark beansprucht.

Auch die Bauchmuskulatur muss ihren Platz  
zurück finden.

Die Kursgebühren übernehmen die Krankenkassen. Bei Buchung  
des Kurses werden einmalig 20 Euro fällig.

**INFOS BEI SKADI STEINHOFF**

**SKADISTEINHOFF@GMAIL.COM**

**ANMELDUNG ÜBER DIE WEBSITE [WWW.SKADISTEINHOFF.DE](http://WWW.SKADISTEINHOFF.DE)**

