

**Zeit für  
DICH  
&  
Deinen  
Körper!**



Silvia Jung  
Physiotherapie & Osteopathie

# Rückbildungsgymnastik & Fitness für Mamis

Ab 6 Monaten nach der Geburt: gezieltes Training für Kraft, Stabilität und Ausdauer. Kombination aus Rückbildung, Fitness, Atemübungen und Pilates – ohne Baby!

## KURSDetails:

- **Start:** Freitag, 23.01.2026
- **Uhrzeit:** 16.00 Uhr
- **Dauer:** 10 Einheiten à 60 Minuten
- **Preis:** 130,- €
- **Schnupperstunde:** 15,- € (gerne buchbar)
- **Quereinsteiger** sind immer willkommen!

## BITTE MITBRINGEN:

- ✓ Bequeme Sportkleidung
- ✓ Eine Flasche Wasser
- ✓ Yoga- oder Gymnastikmatte



## ADRESSE

Alois-Steinecker-Str. 22, 85354 Freising  
Telefon: 08161 – 78 96 66