KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildung am Morgen

8 Einheiten á 75 Min.

Do 15.01.2026, 9.30 - 10.45 Uhr

Etwa 6- 8 Wochen nach der Geburt ist es sinnvoll mit der Rückbildungsgymnastik zu starten.
Der Schwerpunkt liegt auf Beckenbodentraining, Rücken- und Bauchmuskulaturaufbau. Die Körpermitte soll gekräftigt werden, um die Veränderungen in der Schwangerschaft wieder auszugleichen.
Mit Hilfsmitteln wie Theraband, Redondoball usw. versuchen wir die Stunden möglichst abwechslungsreich zu gestalten.

Sie können ihr Baby zu diesem Kurs gerne mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung und in der 1. Stunde die Versicherungskarte mitbringen.
Die Krankenkasse bezahlt 10 Stunden bis zum 9. Lebensmonat Ihres Kindes.
Aktuelle Informationen erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Weitere Infos, Kurse und Termine unter: www.hebammenpraxis-baumgarten.de

Ort
Hebammenpraxis Baumgarten, Baumgarten 1, 84556 Kastl

Referentin
Claudia Holzinger

Kosten
wird von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-22 10:09:57

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de