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

# Rückbildung am Morgen

**8 Einheiten á 75 Min.**

**Do 16.01.2025, 9.30 Uhr - Do 06.03.2025, 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

Hebammenpraxis BAUMGARTEN

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 12:20:03

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