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

# Rückbildungsgymnastik nach der Geburt (mit Baby)

**6 Einheiten á 60 Min**

**Mi 05.02.2025, 10.30 Uhr - Mi 26.02.2025, 11.30 Uhr**

Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit einem umsichtigen und angemessenen Aufbautraining für die Körpermitte zu beginnen. Rückbildungsgymnastik gehört zur Hebammenarbeit, daher wird in einem Rückbildungskurs die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft/Geburt besonders berücksichtigt.
Der Kurs ist für alle Mütter sinnvoll, egal ob sportlich oder unsportlich.
Frühestens 6 Wochen nach der Geburt kann mit einem Rückbildungskurs begonnen werden. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren bis zu dem Tag, an dem Ihr Kind 9 Monate alt wird.

nächster Kurs:
Mi. 12.03. - 02.04.25 von 10.30 - 11.30 Uhr

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter: www.janinehebamme.de

**Ort**
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

**Referentin**
Sylvia Hien

**Kosten**
Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

**Anmeldung**
08671/73234 (Hien Sylvia) oder karlihhien@web.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-02-07 11:59:45

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