



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## Rückbildungskurs - Kurs mit Baby möglich



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft

**8 Einheiten à 75 Min**

**Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Rückbildungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbunden haben!**

**Di 27.01.2026, 8.30 Uhr - Di 17.03.2026, 9.45 Uhr**

Denken Sie gleich nach der Geburt daran, sich bei einem Kurs Ihrer Wahl anzumelden. Etwa sechs Wochen nach der Geburt können Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Bei der Rückbildungsgymnastik geht es vor allem darum, die Basis des Körpers - Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur - zu stärken und zu stabilisieren, verspannte Muskeln zu lockern, frischen Schwung zu bekommen und den Kreislauf anzuregen.

Der Rückbildungskurs findet das ganze Jahr über, immer am Dienstag, statt. Der Nächste beginnt im Anschluss.

Weitere Infos, Termine und Angebote finden Sie unter: [www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)

Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

### Mitveranstalter

Hebammenpraxis Eggenfelden

### Referentinnen

Christine Urban, Christiane Rohde, Petra Schall, Andrea Mühlthaler

### Anmeldung

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de) (verbindlich)

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 2025-10-23 09:38:17

Tel. (08671) 41 44  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

**[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)**