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

# Training postnatal – Rückbildungsgymnastik

**Kurs mit 7 Einheiten á 75 Min**

**Mo 11.01.2027, 16.30 - 17.45 Uhr**

Auch bekannt als Rückbildungsgymnastik steht im Training postnatal die Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt im Vordergrund. Weiter sollen nach und nach alle Muskelpartien die sich während der Schwangerschaft verändert haben wieder trainiert werden. Durch Übungen, die im Alltag ganz einfach zu übernehmen sind, wird der Körper wieder auf das Leben nach der Schwangerschaft eingestellt.

Der Rückbildungskurs kann frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein. Wir empfehlen die Teilnahme zwischen 3 und 4 Monaten nach der Geburt. Der Kurs ist grundsätzlich ohne Kinder, es ist aber kein Problem, wenn bei Bedarf dein Baby auch mitkommt.

weitere Kurse:
Mo. 15.03. - 03.05.27 von 16.30 - 17.45 Uhr (mit Stefanie)

Di. 12.01. - 23.02.27 von 17 - 18.15 Uhr (mit Anna)
Di. 16.03. - 27.04.27 von 17 - 18.15 Uhr (mit Anna)

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de

**Ort**
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

**Mitveranstalter**
Biburger Hebammenpraxis

**Referentin**
Anna Hammermüller

**Kosten**
Der Kurs wird von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung**
anmeldung@biburger-hebammenpraxis.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-26 11:24:13

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