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

Training postnatal – Rückbildungsgymnastik

Kurs mit 8 Einheiten á 75 Min

Di 07.01.2025, 17.00 - 18.15 Uhr

Im Vordergrund der Rückbildungsgymnastik steht der Beckenboden der durch sanfte Übungen wieder wahrgenommen und gestärkt werden soll. 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 und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen werden.

weitere Kurse beginnen:
Di. 04.03./ 03.06./ 07.10.2025

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

Ort
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Referentin
Anna Hammermüller

Kosten
Der Kurs wird von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung
anmeldung@biburger-hebammenpraxis.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:19:19

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