



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungskurs (mit Baby möglich)

10 Einheiten à 60 Min

Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Geburtsvorbereitungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbinden möchten!

Mo 13.01.2020, 10.15 Uhr - Mo 23.03.2020, 11.15 Uhr

Ort:

Eggenfelden, Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 24, 84307 Eggenfelden

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.

Die Kurse mit Baby finden am Vormittag statt, Kurse ohne Babys am Abend.

Der Kurs findet das ganze Jahr über, immer am Montag, statt. Der nächste beginnt im Anschluss. Genaue Termine und Informationen finden Sie unter: www.hebammenpraxis-eg.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentinnen:

Christine Urban
Katharina Durner

Veröffentlichungsdatum: 20.01.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de