



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungskurs

8 Einheiten à 75 Minuten

Di 28.01.2020, 9.15 - 10.30 Uhr

Ort:

Kirchdorf am Inn, Berg 3, 84375 Kirchdorf am Inn

Die Zeit nach der Schwangerschaft und Geburt ist eine Zeit der Veränderungen und der Neuorientierung als Frau und Mutter.

Sinn der Rückbildungsgymnastik ist es, die gelockerte Muskulatur von Beckenboden, Bauch- und Rücken zu kräftigen, um Beschwerden zu lindern bzw. um ihnen vorzubeugen. Erst, wenn sie eine starke Mitte haben und Ihr Beckenboden gut trägt, ist es an der Zeit, sich wieder mehr zu belasten.

Der Kurs ist für alle Frauen nach der Geburt geeignet, die Übungen können von allen leicht mitgemacht werden.

Ein idealer Zeitpunkt um mit Rückbildungsgymnastik zu beginnen, ist 6 - 10 Wochen nach der Geburt. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten von 10 Stunden bis zu dem Tag, an dem Ihr Baby 9 Monate alt wird.

der nächste Kurs startet am 21.04.2020

Kurstermine und Informationen erhalten Sie telefonisch bei Frau Holzner

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.

Referentin:

Julia Holzner

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