



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Rückbildungsgymnastik**

**10 Abende**

**Mi 13.01.2021, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Ort:**

Altötting, Schwesternwohnheim, Vinzenz-von-Paul-Str. 10, 84503 Altötting

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.

Weitere Kurstermine und Informationen erhalten Sie telefonisch bei Frau Posch.

**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:**

Janine Posch  
Rita Zirhut

**Kosten:**

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

**Veröffentlichungsdatum:** 22.10.2020

**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