Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungskurs
(mit Baby möglich)

10 Einheiten à 60 Min
Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Rückbildungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbunden haben!

Di 15.02.2022, 10.00 - 11.00 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 Rückbildungskurs findet das ganze Jahr über, immer am Dienstag, statt. Der nächste beginnt im Anschluss. Genaue Termine und Informationen finden Sie unter: www.hebammenpraxis-eg.de
Sollte ein Präsenzkurs nicht möglich sein, wird der Kurs auch online durchgeführt.

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
Petra Schall
Inke Krieg
Valerie Weidner
Andrea Mühlthaler
Christiane Rohde

Veröffentlichungsdatum: 03.11.2021

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