



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik nach der Geburt

6 Einheiten á 60 Min.

Mi 11.01.2023, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Altötting, Hebammenpraxis J. Posch, Bahnhofstr. 41 b, 84503 Altötting

Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit umsichtigen und angemessenem Aufbautraining für Ihre Körpermitte zu beginnen, bevor Sie sich wieder stärker belasten.

Im Rückbildungskurs berücksichtigt die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft/Geburt und ist für alle, egal ob sportlich oder unsportlich, geeignet. Frühestens 6 Wochen nach der Geburt kann mit einem Rückbildungskurs begonnen werden. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren bis zu dem Tag, an dem Ihr Kind 9 Monate alt wird.

Nächster Kursbeginn:

Mi. 22.02.23

Mi. 12.04.23

Weitere Infos, Kurse und Termine unter
www.janinehebamme.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.

Referentin:

Sylvia Hien

Kosten:

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse

Veröffentlichungsdatum: 28.09.2022

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