



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Rückbildungsgymnastik

Gymnastikkurs zur Stärkung nach der Schwangerschaft und der Geburt
8 Einheiten á 60 Min

Do 01.06.2023, 16.00 Uhr - Do 27.07.2023, 17.00 Uhr

Ort:

Kirchweidach, Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Im Vordergrund der Rückbildungsgymnastik steht der Beckenboden der durch sanfte Übungen wieder wahrgenommen und gestärkt werden soll. Weiter sollen nach und nach alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft verändert haben, wieder trainiert werden. Durch Übungen, die im Alltag ganz einfach zu übernehmen sind, wird der Körper wieder auf das Leben nach der Schwangerschaft eingestellt.

Der Rückbildungskurs kann frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen werden.

Weitere Informationen, Kurse und Termine unter: www.biburger-hebammenpraxis.de

Referentin:

Veronika Stampfl

Kosten:

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

Der Kurs wird von der Krankenkasse übernommen

Veröffentlichungsdatum: 27.10.2022

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