



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Training postnatal - Rückbildungsgymnastik

Kurs mit 8 Einheiten á 75 Min

Mi 08.05.2024, 16.00 Uhr - Mi 26.06.2024, 17.15 Uhr

Ort:

Kirchweidach, Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Auch bekannt als Rückbildungsgymnastik steht im Training postnatal die Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt im Vordergrund. 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 werden und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein. Wir empfehlen die Teilnahme zwischen 3 und 4 Monaten nach der Geburt. Der Kurs ist grundsätzlich ohne Kinder, es ist aber kein Problem, wenn bei Bedarf dein Baby auch mitkommt.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: www.biburger-hebammenpraxis.de

Referentin:

Veronika Stampfl

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.

Kosten:

Der Kurs wird von der Krankenkasse übernommen
einmalige Servicegebühr 15€

Veröffentlichungsdatum: 26.10.2023

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