

# Rückbildungs-gymnastik

## Rückbildung

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt Ihres Kindes dient nicht nur der allgemeinen Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch der Körperwahrnehmung, der Entspannung und der Prophylaxe oder Therapie einer Beckenbodenschwäche. Die Ratschläge der Hebamme bei Alltagsproblemen und der Kontakt mit anderen Frauen fördern darüber hinaus Ihr Wohlbefinden und Ihr Selbstbewusstsein als Mutter.

Den Kurs sollten Sie frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes besuchen.

Beginn der nächsten Kurse:

mittwochs von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr

- 05.07.2017 - 16.08.2017

- 30.08.2017 - 11.10.2017

- 18.10.2017 - 06.12.2017

Anmeldung erforderlich