

Rückbildungsgymnastik

Ziel der Rückbildungsgymnastik:

Schwangerschaft und Geburt haben das Körpergefühl verändert. Wir möchten unseren Körper wieder besser wahrnehmen:

Inhalt des Kurses:

Entspannung, Stärkung und Ausgleich für

- Bauch
- Rücken
- Beckenboden

Für wen ist die Rückbildungsgymnastik empfehlenswert?

Für Frauen, ab 12 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Babys sind herzlich willkommen!

Termin und Ort

Wo: Gymnastiksaal

Anmeldung und genauere Informationen (Kursbeginn) unter 0732/7674-23901

Kosten: EUR 60,- pro Frau (6x)

Der Betrag ist bei Kursbeginn bar zu bezahlen.