



Eltern Kind  
Zentrum **Bozen**  
Centro Genitori  
Bambini **Bolzano**

## Rückbildungs-Gymnastik Wohlbefinden für neugeborene Mütter

Schwangerschaft und Geburt sind eine Zeit außergewöhnlicher Belastung für den Körper einer Frau. Dieser Abschnitt ist nun vorüber und das physische Wohlbefinden der neugeborenen Mutter soll neben dem Alltag mit dem Baby nicht ins Abseits rücken.

Die Rückbildungsgymnastik bietet die Möglichkeit, den eigenen Körper wieder in den Mittelpunkt zu stellen und in sich hinein zu spüren.

Ziel des Kurses ist es, die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte Muskulatur in ihrer Spannung zu regulieren, bzw. in Kraft und Ausdauer zu trainieren.



Wo	Elki Stadt
Wann	Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Zielgruppe	Mütter nach der Geburt ihres Babys
Leitung	Waltraud Kranebitter, Physiotherapeutin
Kursbeitrag	85 € für 6 Einheiten
Kursdaten	07. Oktober bis 18. November 2023 oder 13. Jänner bis 17. Februar 2024 oder 06. April bis 18. Mai 2024



**ELTERN KIND  
ZENTRUM BOZEN**  
Rauschertorgasse 10  
39100 Bozen  
Tel 0471 981 011  
bozen@elki.bz.it

[www.elki.bz.it](http://www.elki.bz.it)