

# Rückbildungs-Gymnastik

## Wohlbefinden für neugeborene Mütter

Schwangerschaft und Geburt sind eine Zeit außergewöhnlicher Belastung für den Körper der Frau. Dieser Abschnitt ist nun vorüber und das physische Wohlbefinden der Neo-Mutter soll neben dem Alltag mit dem Baby nicht ins Abseits rücken. Bei diesem Kurs wird der Beckenboden gestärkt und in Kraft und Ausdauer trainiert.

**Wo:** Elki Stadt

**Wann:** Samstag, 09.30–11.00 Uhr

**Zielgruppe:** Mütter nach der Geburt ihres Babys

**Leitung:** Waltraud Kranebitter – Physiotherapeutin

**Kosten:** 85 € für 6 Einheiten

**Kursdaten:** 12.10.2024–30.11.2024

11.01.2025–15.02.2025

15.03.2025–19.04.2025

