

Ginnastica post partum

Benessere per neo-mamme

Nei primi mesi dopo il parto è importante rinforzare la muscolatura indebolita dalla gravidanza e ristabilire il giusto tono e forza muscolare, per prevenire il prolasso uterino e i conseguenti problemi di incontinenza.

Il corso è tenuto in lingua tedesca.

Dove: Elki Città

Quando: sabato, ore 09.30–11.00

Per chi: donne dopo il parto

Conduce: Waltraud Kranebitter – fisioterapista

Costi: 85 € per 6 unità

Date corsi: 11.10.2025–22.11.2025

10.01.2026–14.02.2026

07.03.2026–18.04.2026

