

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: 11.10.2025–22.11.2025

10.01.2026–14.02.2026

07.03.2026–18.04.2026

