KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Basis Rückbildungskurs

Der Kurs findet an 3 Tagen jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr statt.

Ein Basis Rückbildungskurs richtet sich an frischgebackene Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes ihren Körper sanft wieder in Form bringen möchten. Der Kurs konzentriert sich darauf, den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Übungen zur Verbesserung der Haltung und des allgemeinen Wohlbefindens stehen ebenfalls im Mittelpunkt. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und Fitness nach der Geburt wiederherzustellen und gleichzeitig die Erholung zu fördern. Der Kurs eignet sich für Frauen ab sechs Wochen nach einer natürlichen Geburt oder acht Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Mauth, Am Goldenen Steig 42 , 94151 Mauth

Mitveranstalter
KEB

Referentin
Ilona Krickl

Kosten
Die Kursgebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen über die Krankenkasse abgerechnet und bei privat versicherten Frauen über eine Privatrechnung mit dem Inhalt der privaten Gebührenverordnung.

Anmeldung
Hebamme Ilona Krickl
Mobil: 0152/25252727 oder
deinehebamme@yahoo.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-31 09:10:26

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de