

Kurs "Rückbildungsgymnastik im Wasser"

Mi 15.01.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort:

Freyung, Klinik Bavaria - Bewegungsbad

Nach der Entbindung gilt es, die Reserven des Körpers wieder zu mobilisieren und die Muskeln wieder aufzubauen. Die Rückbildungsgymnastik trainiert die durch Schwangerschaft und Geburt besonders belasteten Muskelgruppen des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens. Nehmen Sie teil an einem solchen Kurs, um schwangerschaftsbedingte "Problemzonen" zu bearbeiten. Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Hebamme Johanna Kopp

Kosten:

wird von den Krankenkassen übernommen, 40 Euro für Selbstzahler

Hinweis:

Der Kurs erstreckt sich über 5 Termine á 60 Min. jeweils Mittwoch