

## **Rückbildungskurs "Wieder fit nach der Geburt"**

**mit Julia Hoffmann, Hebamme und Heilpraktikerin**

**Mi 08.01.2020, 8.45 - 10.15 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, Beckenbodentraining und allgemeine Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparates

Der Kurs erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min.

Nähere Informationen unter [www.hebammehoffmann.de](http://www.hebammehoffmann.de)

**Mitveranstalter:**

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referentin:**

Hebamme Julia Hoffmann

**Kosten:**

wird von der Krankenkasse übernommen