# Frühjahr/ Sommer 2024

## Kursangebote nach der Geburt zum Aufbau und Stärkung des Körpers

## Rückbildungsgymnastik - Trainingsbeginn für Beckenboden, Rücken und Bauch nach der Geburt

Mit aufbauenden Übungen den Beckenboden nach der Schwangerschaft und Geburt sowie die Wirbelsäule stärken,die Bauchmuskeln aktivieren und die Fitness steigern!
Die Krankenkassen zahlen insgesamt 10 Stunden Rückbildungsgymnastik in der Gruppe. In den Vormittagskursen sind die Babies bei uns willkommen und teilen sich mit der Mama eine Übungsmatte! Bei den Abendkursen dürfen die Mütter alleine kommen und ihre Babys bleiben mit Papa oder Familie zu Hause.:

Kursgebühr: Kassenleistung

mit Ruth Blessing, Iris Hohl, Ariane Gölz• Hebammen •

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Donnerstag | 7.März | bis | 25.Apr.24 | 17:45- | 19:00 | Uhr Yoga Rückb. ohne Vorkenntnisse |
| Mittwoch | 17.April | bis | 29.Mai 24 | 19:15. | 20:45 | Uhr |
| Donnerstag | 12.Sept. | bis | 14.Nov. | 17:45- | 19:00 | Uhr, Yoga Rückb.ohne Vorkenntnisse |
| Mittwoch | 30.Okt. | bis | 4.Dez. | 18:00- | 19:30 | Uhr |