

Rückbildungskurs/ Beckenbodentraining für Anfängerinnen in Schattwald

Schwangerschaft und Geburt sind eine echte Herausforderung für den Körper, deshalb ist es wichtig sich nach der Geburt und dem Wochenbett mit der Rückbildung des Beckenbodens zu befassen. Ein funktionierender Beckenboden ist eine unverzichtbare Grundlage für den weitem Alltag oder auch für sportliche Aktivitäten. In meinem Kurs lernt ihr Schritt für Schritt wie ihr euren Beckenboden spüren, an- und entspannen könnt, wichtige Tipps für den Alltag und auch Übungen um eure Körpermitte zu stabilisieren.

Der nächste Kurs startet **Mitte Februar** (genaue Daten werden nach Anmeldung bekannt gegeben) immer am **Mittwoch um 17:45- 19:00 Uhr** im Turnsaal in Schattwald.

Die Teilnahme ist ab der 6. Woche nach vaginaler Geburt empfohlen und ca. 8 Wochen nach Kaiserschnitt. Ihr dürft euer Baby gerne in den Kurs mitbringen, es wird aber nicht in die Übungen miteinbezogen.

Anmeldung oder Fragen gerne unter 0650 4462287 oder laura@physioreutte.com

Laura Köpfler, Physiotherapeutin

Gemeinde Schattwald
Angeschlagen am: 13.01.23.
Abgenommen am: