

# Rückbildung +



Du möchtest MEHR für dich tun nach deiner Schwangerschaft ?  
In diesem Kurs gibt es das gewisse Plus:

Um eine wirkungsvolle Rückbildung durchführen zu können ist es erstmal wichtig sich mit dem Thema „Was ist überhaupt der Beckenboden?“ zu beschäftigen.

Praktisch beschäftigen wir uns mit Themen wie:

- Baby-Yoga
- Spezielle Übungen für Rektusdiastasen
- Back in Shape
- sinnvolle Entspannung im Alltag
- und vieles mehr

Eure Babys sind herzlich eingeladen!

5x 75 Min. Samstag 09:00-10:15 Uhr

Anmeldungen werden verbindlich angenommen

Bei gesetzlich versicherten Patienten rechnen wir den Kurs direkt mit der Krankenkasse ab. Da unser Kurs aber weitaus mehr anbietet als nur Rückbildung, fällt eine Zuzahlung von 5€ pro Einheit an. Privat Versicherte bekommen eine Rechnung über den kompletten Kurspreis.

