

Rückbildungsgymnastik (Kurs 2)

Die eigene Mitte wiederfinden

7x, jeweils dienstags von 09:00 bis 10:30 Uhr

Pegnitz Zentral Dekanatsebene, Schloßstr. 9, 91257 Pegnitz

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden, Rückbildungsvorgänge durch eigene Kraft zu unterstützen, die eigene

"Mitte" wiederzufinden und schon vermisste Muskelpartien wieder zu spüren und zu kräftigen. Durch die Schwangerschaft und Geburt des Kindes wurden Muskelpartien wie Beckenboden und Bauchmuskulatur stark beansprucht; sie werden jetzt mit gezielten Übungen wieder gekräftigt, außerdem wird Schultern, Nacken und Rücken neue Kraft gegeben. Auch die Po- und Beinmuskulatur wird nicht vergessen - es darf gelacht und geschwitzt werden!

Zum Ausklang der Stunde folgt die wohlverdiente Entspannung. Tipps für rücken- und beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag, Zeit für Austausch und Fragen und Information zur Beikosteneinführung runden den Kurs ab.

Referentin:

Stefanie Köhler-Kolb

Kosten:

Abrechnung über die Krankenkasse

Hinweis:

Empfohlen ab ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Anmeldung:

Bei Stefanie Köhler-Kolb unter Tel. 0174 / 7 67 40 06

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24

95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de