



ELTERN KIND ZENTRUM ATTNANG-PUCHHEIM

Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt zur Normalität zurückzukehren. Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt. Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist ab etwa 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Termine 2023

Kurs Jänner: 12.01. – 09.02.2023

Kurs April: 13.04. – 11.05.2023

Kurs Oktober: 05.10. – 16.11.2023

5x donnerstags, jeweils von 16:30 – 17:30

Kosten: € 55,- (pro Kurs)

Leitung: Ingrid Kirth (Physiotherapeutin)

**Anmeldungen unter 0699/ 16 886 428
bei Silke Ortler**

Eltern Kind Zentrum Attnang
Römerstr, 48, 4800 Attnang-Puchheim
T: 0699/1688 428
ekiz.attnang@kinderfreunde.cc
www.kinderfreunde.cc/ekiz.attnang

BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH
FAMILIEN UND JUGEND

