



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Wir leben Zukunft vor*



## **Training Postnatal – Rückbildungsgymnastik m. Baby**

Das Trainingskonzept beinhaltet ganzheitliche Rückbildungsgymnastik mit einem Herz-Kreislauf-Training, funktionsgerechtem Beckenbodentraining, einem gezielten Muskelaufbau und sanften Übungen für den verspannten Schulterbereich. Es sind insbesondere dynamische Bewegungen und die Freude an der Bewegung, die helfen, Körper, Geist und Seele nach der Schwangerschaft wieder in Balance und Einklang zu bringen.

Die Rückbildungsgymnastik sollte frühestens nach dem Wochenbett beginnen – also etwa 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung – und spätestens 9 Monate nach der Entbindung abgeschlossen sein, damit die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Socken, Decke

**Termin: Mo 26.06.17, 9.30 – 10.45 Uhr, 8x, Gebühr: 68,-**



Anmeldungen unter [hebamme.mary@web.de](mailto:hebamme.mary@web.de) o. Handy:  
**017657846792**