

Rückbildungsgymnastik

Ziele der Rückbildungsgymnastik sind:

- Kräftigung des Beckenbodens
- Muskelaufbau im Brust-, Rücken-, Bauch- und Oberschenkelbereich
- Entspannungsübungen für den Schulterbereich

Zeitpunkt: ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt

Details: Alle Informationen zu den stattfindenden Kursen erhalten Sie über die Volkshochschule Rüsselsheim. Bitte erfragen Sie diese telefonisch unter 06142 832630.

Anmeldung: Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten.

Telefon: 06142 832630

www.kultur123ruesselsheim.de



i

Sanfte, aber effiziente Rückbildungsgymnastik hilft Ihnen, das Risiko für Spätfolgen, wie Gebärmuttersenkung und Inkontinenz (Blasenschwäche) zu senken.