

Rückbildungsgymnastik mit Babys

Von 8 Wochen bis 9 Monate

Keine Betreuung fürs Baby? Bring es einfach mit! Aber auch ohne Baby bist du herzlich willkommen! Der Bauch trägt nicht mehr so viel Gewicht, dafür werden die Wirbelsäule, sowie Arme und Schultern durch den zu tragenden Säugling stark beansprucht. Beine, Bauch und alle Muskelgruppen, die in der Schwangerschaft stark (oder zu wenig) beansprucht wurden, wollen auf richtige Weise trainiert werden. Der Beckenboden verlangt jetzt nach verstärkter Achtsamkeit und sorgfältiger Kräftigung für dein allgemeines Wohlbefinden.

Leitung: Toktam Tavakolian Far, Hebamme

Termine: Freitags ab 28. Februar, 8.30 - 9.45 Uhr, 5 Einheiten

Ort: Pfarrheim St. Peter a. O.

Kosten: 45 Euro für 5 Einheiten, 42 Euro für Mitglieder

Anmeldung im Eltern-Kind-Zentrum erforderlich!

Eltern-Kind-Zentrum Region Bad Radkersburg

Weixelbaum 51, 8483 Deutsch Goritz

Tel: 0664-3430440

ekiz.radkersburg@aon.at

www.ekiz-radkersburg@aon.at