

Hebamme
Barbara Komarek

FÜR DAS ERSTE JAHR
NACH DER GEBURT

RÜCKBILDUNG UND BECKENBODEN

Im Rahmen von 7 Kurseinheiten trainieren wir ineinander übergreifend Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen fördern Rumpfstabilität und Haltung. Sie stärken den Beckenboden, um Probleme mit Inkontinenz zu verbessern und Senkungsbeschwerden vorzubeugen.

7 Einheiten - Kosten 60€

Beginn: 24. März 2020, 17.30 - 18.45 Uhr

Ort: Trainingsraum "GEB-Training",
Koglstr. 10, Ornding

Anmeldung: hebamme@achtsam-ins-leben.at oder 0664/42 69 881

