



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 75 €**

Beginn: 05. August 2021

Ort: Hoftreff Lebenswelt Familie  
Pöchlarn

Anmeldung: 0664/4269881 oder  
hebamme@achtsam-ins-leben.at

