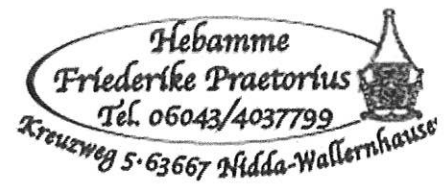


## Rückbildungskurs mit Kind

Do 29.08.2024- 17.10. 2024 von 09:00-10:20 Uhr



Die Schwangerschaft und die Geburt bringen den fraulichen Körper aus dem muskulären Gleichgewicht. Um diesem wieder ein Stückchen näher zu kommen und z.B. Haltungsschäden und Inkontinenz vorzubeugen, empfiehlt es sich nach jeder Geburt einen Rückbildungskurs zu machen. Mit angeleiteten Übungen werden vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt gekräftigt.

Beginnen kann in der Regel jede Mutter 6-8 Wochen nach der Geburt.

Die Kursgebühr wird von allen Krankenkassen übernommen!

Alle Kurse finden im Familienzentrum Dorftreff Neue Mitte,  
Untergasse 18, 63667 Nidda- Wallernhausen statt.

Anmeldungen bitte bei Friederike Praetorius per Mail: [f.praetorius@posteo.de](mailto:f.praetorius@posteo.de) oder  
Tel: 06043/4037799

## Rückbildungskurs mit Kind

Do 24.10.2024- 05.12. 2024 von 09:00-10:20 Uhr



Die Schwangerschaft und die Geburt bringen den fraulichen Körper aus dem muskulären Gleichgewicht. Um diesem wieder ein Stückchen näher zu kommen und z.B. Haltungsschäden und Inkontinenz vorzubeugen, empfiehlt es sich nach jeder Geburt einen Rückbildungskurs zu machen.

Mit angeleiteten Übungen werden vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt gekräftigt.

Beginnen kann in der Regel jede Mutter 6-8 Wochen nach der Geburt.

Die Kursgebühr wird von allen Krankenkassen übernommen!

Alle Kurse finden im Familienzentrum Dorftreff Neue Mitte,  
Untergasse 18, 63667 Nidda- Wallernhausen statt.

Anmeldungen bitte bei Friederike Praetorius per Mail: [f.praetorius@posteo.de](mailto:f.praetorius@posteo.de) oder  
Tel: 06043/4037799