



Rückbildungsgymnastik

Nach einer Geburt ist der weibliche Körper sehr gefordert. Organismus und Hormone geraten durcheinander. Überanstrengung, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit kommen häufig vor.

Es können Beschwerden wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Kreislaufbeschwerden entstehen.



Durch sanfte Bewegungen und gezielte Muskelübungen können Mütter (ab der 6. Woche nach einer Geburt) ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern sowie den Beckenboden wieder trainieren.

In einer gemütlichen Atmosphäre werden unter Leitung einer Hebamme praktische Übungen und Entspannungstechniken erlernt, die auch zuhause vorbeugend oder bei akuten Beschwerden angewendet werden können.

Donnerstag: 10.00- 11:00 Uhr
Hebamme: Grinschgl Nicole

Anmeldung: bhvo-ebz@stmk.gv.at



Alle Angebote im EBZ sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und für Sie kostenlos!