

RÜCKBILDUNG

Nach der Schwangerschaft und Geburt hat sich der Körper verändert. Die Bauchwand ist gedehnt, der Beckenboden ist noch geschwächt und der Bewegungsapparat hat an Festigkeit verloren. Das Herz-Kreislaufsystem regeneriert sich.

Die Gymnastik soll diese Rückbildung unterstützen, sowohl durch Bewegungsübungen, Wahrnehmungsübungen, Entspannung, wie auch durch Information. Gerne können Sie Ihr Kind mitbringen. Der Beginn des Kurses ist frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt.

Bitte bringen Sie für die Termine folgendes mit:

- Sportbekleidung, der aktuellen Witterung angepasst.
- Getränk
- Handtuch

Hinweis: Der Rückbildungskurs findet in der Natur statt.