



# Rückbildungsgymnastik

Durch die Geburt ihres Babys wurden die Muskelfasern ihres Beckenbodens stark überdehnt. Mit einer Rückbildungsgymnastik sollte erst begonnen werden, wenn dieser Bereich wieder ganz verheilt und schmerzfrei ist( ca. 6 Wochen nach der Entbindung). Auch nach einer Kaiserschnittgeburt kann man eine Rückbildungsgymnastik machen.

Rückbildungsübungen mit ganzheitlichen Ansätzen werden im Elternberatungszentrum Voitsberg angeboten. Sie können sowohl mit als auch ohne Baby kommen.



**Termine: Donnerstag: 9.30 bis 10.30 Uhr**  
**Hebamme: Klug Doris**  
**Anmeldung erforderlich**  
**Nähere Informationen unter 0676/866 40 296**