

W3413 Rückbildungsgymnastik (ab der 12. Woche nach der Geburt)

Beginn	Montag, 05.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Annette Weisky
Kursort	, Traunwalchner Str. 1, 83301 Traunreut

Dieser Kurs begleitet Sie mit Informationen, Übungen und Gesprächen nach der Geburt Ihres Kindes. Vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sollten nach einer Geburt wieder gekräftigt werden.

Termine offener Kurs:

Jeden Montag von 18.00-19.00 Uhr ohne Baby (keine Anmeldung erforderlich)

Jeden Donnerstag von 10.30-11.30 Uhr mit Baby (keine Anmeldung erforderlich)

Referenten: Hebammen aus der Praxis Yamuna

Die Kosten werden für insgesamt 10 Stunden von der Krankenkasse bis zum 9. Monat nach der Geburt des Kindes übernommen. Ein Wechsel zwischen den Tagen ist jederzeit möglich.

Gebühr: 20,- einmalig

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
08.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
12.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
15.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
19.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
22.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
26.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
29.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
02.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut
05.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis Yamuna, Traunwalchner Str. 1, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)