

X3414 Rückbildungsgymnastik (ab der 12. Woche nach der Geburt)

Beginn	Montag, 14.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
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: 15,- einmalig

[zur Kursdetail-Seite](#)