

# RÜCKBILDUNGSKURS



**ab 16. Januar bis 27. März 2025**  
regelmäßig donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr  
10 Termine (**außer 06.03.**)

Die Rückbildungsgymnastik beginnt ab der achten Woche nach der Geburt. Bei der Gymnastik geht es um die Förderung der Rückbildung und Stärkung der Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und vor allem des Beckenbodens. Diese Hauptmuskelschichten haben sich während der Schwangerschaft und der Geburt stark verändert. Rückbildungsgymnastik beugt Beckenbodenschwächen und damit Inkontinenz vor, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und regt den Stoffwechsel an.

Kursleitung: Shantala Schulze; Hebamme mit  
Aus- und Fortbildungen in Akupunktur,  
Homöopathie und Schüßlersalzen,  
Hebammenpraxis in Entringen

Ort: Familienzentrum PGW – Mehrzweckraum  
Paul-Gerhardt-Weg 6 + 8, Böblingen

Kursgebühr: übernimmt die Krankenkasse

Bitte mitbringen: Matte, sportliche Kleidung und Getränk

Anmeldung: unter 0170 4314103 oder

