

## ***Rückbildungsgymnastik***

**Tag: Donnerstag**

**Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr**

**Ort: im Klinikum**

Etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt beginnt die Rückbildungsgymnastik.

Sie dient der Regeneration der von der Schwangerschaft, aber auch Babybetreuung belasteten Körperregionen wie Beckenboden, Bauchmuskeln und Rücken.

Der veränderten Körperwahrnehmung wird mit gezielten Übungen zur Stärkung der genannten Regionen begegnet.

Bitte rechtzeitig anmelden.

### ***Info und Anmeldung:***

Bei Hebamme Petra Saffer  
Tel: 09545/ 70708



KLINIKUM FORCHHEIM -  
FRÄNKISCHE SCHWEIZ

**ELTERN SCHULE  
FORCHHEIM**