

# Rückbildungskurse

mit Physiotherapeutin **Barbara Hruza-Gith, BSc.**

- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Vorbeugung und Verbesserung von Rückenschmerzen, Gebärmutterensenkung sowie Harn- und Stuhlinkontinenz
- Wiederherstellung der physiologischen Haltung
- Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag
- Steigerung des Wohlbefindens und Kennenlernen anderer Mütter

**Wann:** ab Mittwoch 4.7.2018, 10:30-11:30

ab 4 – 6 Wochen nach der Geburt (6 – 8 Wochen nach Kaiserschnittgeburt)

**Wo:** Quelle zur Mitte, Breitegasse 12, 2540 Bad Vöslau

**Dauer:** 5x 60min

**Kosten:** 75 Euro

**Anmeldung:** 0650/95 66 068, [Barbara.hruza.gith@gmail.com](mailto:Barbara.hruza.gith@gmail.com)

