

Rückbildungsgymnastik

Die Gymnastik fördert sowohl die Stärkung und Stabilisierung der durch die Schwangerschaft und Geburt geschwächten Muskelgruppen (Beckenboden, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur), als auch die eigene Körperwahrnehmung. Ein geeigneter Zeitpunkt mit der Rückbildung zu beginnen ist nach einer problemlosen Geburt nach ca. vier bis acht Wochen – nach einer Kaiserschnitt-Entbindung nach ca. acht bis zwölf Wochen.

SPORTSTÄTTEN:

Forest Gym[Forest]



Inheidener Str. 64

TERMINE:

Freitag	10:30 - 11:30	Forest
---------	---------------	--------

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de