

Schwangerschaftsrückbildung Beckenboden und Bauch

Frühestens nach der Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen bis ca. 5 Jahre nach der Geburt kannst du an der Rückbildungsgruppe teilnehmen.

Meine Rückbildungsgymnastik dauert 60 Minuten und beinhaltet:

- Y Beckenbodenwahrnehmung
- Y Ausdauer (Halten)
- Y Reaktivität (für Husten, Niesen, Springen, ...)
- Y Mobilisationsübungen
- Y Bauchmuskelübungen
- Y Ganzkörpertraining



Maximal 6 Teilnehmer pro Gruppe

Pauschalpreis: 200€ (davon werden ca. 120€ - 170€ von der Krankenkasse rückerstattet)

Gruppenteilnahme nur mit einer Überweisung vom Arzt für **Bewegungstherapie 60min.**

10 Einheiten:

Nr. Freitagsgruppe 2023 16:00 – 17:00

1	27. Jänner
2	03. Februar
3	10. Februar
4	17. Februar
5	24. Februar
6	03. März
7	10. März
8	17. März
9	24. März
10	31. März

Anmeldung:
Physiotherapie Teresa Kastner

069910613190