



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

SPIEGEL
Kinder · Eltern · Bildung

Rund 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung, oder auch später,
kann mit der Rückbildungsgymnastik begonnen werden.

Die Muskulatur wird gekräftigt und gestrafft.

Das wöchentliche Training mit Christine bringt den Körper wieder
schneller in Form!

Warum ist Rückbildung so wichtig:



- Kräftigung des Beckenbodens
- Beugt Inkontinenz und die Senkung der Bauchorgane vor
- die Rektusdiastase (Bauchmuskel) wird beim Schließen unterstützt
- Stärkt das Selbstwertgefühl
- Erhalte wichtige Tipps

Der Kurs kann mit oder ohne Baby besucht werden 😊



Bitte: Matte, Handtuch, Turnkleidung und Trinkflasche mitbringen

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Termin: Di. 23. April 2024 5er Block 09:30 bis 10:30 Uhr

Kosten: € 62,50 / 60,00* (Mitgliedspreis)

Ort: Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach

Leitung: Christine Paster (Dipl. staatl. geprüfte Übungsleiterin und Instruktorin für Gymnastik)

Anmeldung: 07276 / 29286 oder office@elkiz.at



Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin

Mitgliederpreise sind mit * gekennzeichnet

Änderungen vorbehalten