

RÜCKBILDUNGSKURSE

APRIL-DEZEMBER 2024

Die Geburt eines Kindes stellt den Körper vor eine außergewöhnliche Belastung. Bereits während der Schwangerschaft leistet der Körper Schwerarbeit. Eine gute Möglichkeit, um sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen und den Körper bei der Rückbildung schwangerschaftsbedingter Veränderungen zu unterstützen bietet die Rückbildungsgymnastik. Circa 6-8 Wochen nach einer Spontangeburt und 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt werden wir an 7 Terminen vom Beckenboden über Ausdauertraining bis hin zur Entspannung je 85 Minuten miteinander verbringen.

Die Anwesenheitssunden werden von der Krankenkasse übernommen.

- Kurs: **Rückbildungskurs Kombi Montagabend / Donnerstagvormittag
RB-OK-A1**

Datum:	Mo. und Do. 08.04.24 - 02.05.24
	Mo. 18.20 - 19.40 Uhr Do. 9.30 - 10.50 Uhr
Leitung:	Edith Depta Hebamme edith.depta@web.de

- Kurs: **Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B1.1**

Datum:	Do. 11.04.24 - 08.06.24 18.30 - 19.55 Uhr und Sa. 08.06.24 8.30 - 9.55 Uhr
Leitung:	Anne Gandner Hebamme annegandner@web.de

- Kurs: **Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B1.2**

Datum:	Do. 11.04.24 - 08.06.24 20.15 - 21.35 Uhr und Sa. 08.06.24 10.15 - 12.00 Uhr
Leitung:	Anne Gandner Hebamme annegandner@web.de

- Kurs: **Rückbildungskurs Kombi Montagabend / Donnerstagvormittag
RB-OK-A2**

Datum:	Mo. und Do. 10.06.24 - 04.07.24
	Mo. 18.20 - 19.40 Uhr Do. 9.30 - 10.50 Uhr
Leitung:	Edith Depta Hebamme edith.depta@web.de

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B2.1 |
| | Datum: Do. 20.06.24 - 08.08.24 18.30 - 19.55 Uhr und Sa. 20.07.24 8.30 - 9.55 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B2.2 |
| | Datum: Do. 20.06.24 - 08.08.24 20.15 - 21.35 Uhr und Sa. 20.07.24 10.15 - 12.00 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs mit Kind
RB-MK-A1 |
| | Datum: Do. 25.07.24 - 05.09.24 11.20 - 12.30 Uhr |
| | Leitung: Edith Depta
Hebamme
edith.depta@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B3.1 |
| | Datum: Do. 22.08.24 - 17.10.24 18.30 - 19.55 Uhr und Sa. 14.09.24 8.30 - 9.55 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B3.2 |
| | Datum: Do. 22.08.24 - 17.10.24 20.15 - 21.35 Uhr und Sa. 14.09.24 10.15 - 12.00 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs Kombi Montagabend / Donnerstagvormittag
RB-OK-A3 |
| | Datum: Mo. und Do. 14.10.24 - 04.11.24
Mo. 18.20 - 19.40 Uhr Do. 9.30 - 10.50 Uhr |
| | Leitung: Edith Depta
Hebamme
edith.depta@web.de |

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs mit Kind
RB-MK-A2 |
| | Datum: Do. 17.10.24 - 28.11.24 11.20 - 12.30 Uhr |
| | Leitung: Edith Depta
Hebamme
edith.depta@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B4.1 |
| | Datum: Do. 24.10.24 - 12.12.24 18.30 - 19.55 Uhr und Sa. 23.11.24 8.30 - 9.55 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs ohne Kind
RB-OK-B4.2 |
| | Datum: Do. 24.10.24 - 12.12.24 20.15 - 21.35 Uhr und Sa. 23.11.24 10.15 - 12.00 Uhr |
| | Leitung: Anne Gandner
Hebamme
annegandner@web.de |
-
- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: Rückbildungskurs Kombi Montagabend / Donnerstagvormittag
RB-OK-A4 |
| | Datum: Mo. und Do. 18.11.24 - 09.12.24
Mo. 18.20 - 19.40 Uhr Do. 9.30 - 10.50 Uhr |
| | Leitung: Edith Depta
Hebamme
edith.depta@web.de |