



## **Rückbildungskurs "Wieder fit nach der Geburt"**

**mit Julia Hoffmann, Hebamme und Heilpraktikerin**

**Mi 03.11.2021, 8.45 - 10.00 Uhr**

**Ort:**

Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung oder alternativ: onlinelive

Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, Beckenbodentraining und allgemeine Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparates

Der Kurs erstreckt sich über 7 Termine á 75 Min.

Je nach Infektionsgeschehen wird der Kurs vor Ort oder onlinelive durchgeführt.

Nähere Informationen unter [www.hebammehoffmann.de](http://www.hebammehoffmann.de)

**Anmeldung:**

[hebammehoffmann@web.de](mailto:hebammehoffmann@web.de) oder 08585/962023, 0175/3602557

**Mitveranstalter:**

Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

**Kosten:**

wird von der Krankenkasse übernommen

**Veröffentlichungsdatum:** 04.12.2020

**Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.**

Abteistr. 23  
94078 Freyung

Tel. 08551/4581  
Fax 08551/6963  
[info@keb-freyung.de](mailto:info@keb-freyung.de)  
[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)