



RÜCK BILDUNGS KURS

nach der Schwangerschaft

Warum?

- Um deinen Beckenboden (wieder) zu kräftigen und so Problemen im Alter vorzubeugen
- Um Inkontinenz- und Senkungsbeschwerden zu vermindern
- Um eine beckenbodengerechte Alltagsgestaltung zu etablieren

Für ein gutes Lebensgefühl!

Der Gruppenkurs besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten.
Online wie persönlich – gerne sind auch Einzelstunden buchbar!
Die Gesamtkosten betragen 240 €.
Bei Verordnung ist eine Teilkostenrückerstattung
durch die Krankenkasse möglich.

Ich würde mich
freuen, dich in
dieser besonderen
Zeit begleiten zu
dürfen!