Rückbildungsgymnastik

02.12.2026 - 14:00 – 23.12.2026 - 15:00, Haus des Lebens

EBZ
Elternberatungszentrum
Voitsberg

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Nach einer Geburt ist der weibliche Körper sehr gefordert. Organismus und Hormone geraten durcheinander. Überanstrengung, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit kommen häufig vor.

Durch sanfte Bewegungen und gezielte Muskelübungen können Mütter (ab der 6. Woche nach einer Geburt) ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern sowie den Beckenboden wieder trainieren.

In gemütlicher Atmosphäre werden unter Anleitung einer Hebamme praktische Übungen und Entspannungstechniken erlernt, die auch zuhause vorbeugend oder bei akuten Beschwerden angewendet werden können.

Mittwoch: 14.00- 15:00 Uhr
Hebamme: Hanna Safer-Milicevic



Termine im Dezember:

02. Dezember
09. Dezember
16. Dezember
23. Dezember
jeweils von 14:00-15:00 Uhr



Alle Angebote im EBZ sind eine
Serviceleistung des Landes Steiermark und für dich kostenlos!

Anmeldung: bhvo-ebz@stmk.gv.at

www.soziales.steiermark.at

Bezirkshauptmannschaft Voitsberg

Das Land Steiermark