

Rückbildung & Babytreff

Physiotherapeutin
Daniela Halmschlager

&
Kinderkrankenpflegerin und
Stillberaterin Petra Mahr

6 Einheiten Rückbildung mit Baby – Rückbildungstraining ist der Schlüssel zur Wiedererlangung der körperlichen Balance nach Schwangerschaft und Geburt. Es ist auch wesentlich für eine gesunde Rückkehr zum Sport. Mit sanften Übungen stärken wir unsere Körpermitte und aktivieren unseren Beckenboden. Gewusst wie! Du erfährst mit viel Körperwissen wie du ohne großen zeitlichen Aufwand dein Rückbildungstraining in deinen Alltag mit Baby integrieren kannst.

4 Einheiten Babytreff – Wir widmen uns den zentralen Themen rund ums Baby: vom Babyschlaf über Babytränen, Stillen und Flaschennahrung bis hin zur Einführung der Beikost und Hausmittel bei Erkältungen und vielem mehr. Zusätzlich besteht die Möglichkeit das Baby abzuwiegen.



10 Einheiten jeden Dienstag von 9-10 Uhr in Etsdorf am Kamp
Nähere Informationen und Anmeldung: 06765540068 oder
daniela.halmschlager@gmx.at
Kosten: 150 Euro



STILL- & PFLEGEBERATUNG
Petra