



# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

## **Für Ihr Wohlbefinden nach der Geburt!**

Während der Schwangerschaft hat der Körper eine beeindruckende Leistung vollbracht und sich verändert.

Bei der Rückbildungsgymnastik werden gezielte Übungen für die, während der Schwangerschaft entstandenen körperlichen Veränderungen, gezeigt und geübt.

Eine Teilnahme sollte frühestens 6 Wochen nach der Geburt erfolgen. Frauen mit Kaiserschnitt starten etwas später nach Absprache mit Ihrem Gynäkologen.

**Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!**

25E106	Mittwochs	7x	15.01. - 26.02.2025	17:30 bis 19:00 Uhr
25E107	Mittwoch	7x	15.01. - 26.02.2025	19:15 bis 20:45 Uhr
25E206	Mittwochs	7x	14.05. - 25.06.2025	17:30 bis 19:00 Uhr
25E207	Mittwoch	7x	14.05. - 22.06.2025	19:15 bis 20:45 Uh

**Der Kurs findet ohne Teilnahme der Kinder statt!**

Kursort: Gymnastikraum im Therapie- und Bewegungszentrum

## **HABEN SIE INTERESSE?**

**Im Therapie- und Bewegungszentrum der Sana Kliniken Duisburg können Sie sich anmelden und erhalten weitere Informationen:**

**INFOTELEFON:**  
**0203/733-2901**  
**TBZ@SANA.DE**