



Elternberatungszentrum



EBZ

**Bruck -
Mürzzuschlag**

Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock
8600 Bruck an der Mur



Rückbildungsgymnastik

Dienstag 10:15 bis 11:15 Uhr

17.9.2024, 24.9.2024, 1.10.2024

5.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024

mit

Hebamme Grabner Ursula

In 3. Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

Unter fachkundiger Anleitung werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gezielt trainiert und das dazugehörige theoretische Wissen vermittelt.

Bei gemeinsamen Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz.

Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts für werdende Eltern und Babys bis zum dritten Lebensjahr

**Begrenzte Teilnehmerzahl - Bitte um Anmeldung
unter 0676-866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at**



www.soziales.steiermark.at
Bezirkshauptmannschaft Bruck - Mürzzuschlag

 Das Land
Steiermark
→ Soziales, Arbeit
und Integration