



“Ab 6 Wochen nach vaginaler Geburt
und 8 Wochen nach Bauchgeburt”



6 Abende
Kosten: 120€

Was

deine
Rückbildung

Theoretisch & praktisch Wissenswertes
rund um das Thema Beckenboden.

Stärkung des gesamten Körpers und
Fokus auf Beckenbodenschonendes
Verhalten im Alltag.

Auszeit für dich & Austausch für die
Seele.

Inklusive Mini-Guide:
“Mamas bewegte Mitte – kleine
Übungen, große Wirkung”

Wo

Standort Gresten
Schulstraße 15

Wann

Winter 2	Frühling 1	Sommer 1
14.1.-18.2. 2026	18.3.-22.4. 2026	20.5.-24.6. 2026
16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45

- Anmeldung
- “Nachricht” an
Magdalena
- 0664 3456370