



Rückbildungsübungen

Rückbildungsübungen mit ganzheitlichem Ansatz werden im Ebz Voitsberg angeboten. Sie können sowohl mit als auch ohne Baby nach vorheriger Anmeldung kommen.

Durch die Geburt ihres Babys wurden die Muskelfasern ihres Beckenbodens stark überdehnt. Mit den Rückbildungsübungen sollte erst begonnen werden, wenn dieser Bereich wieder ganz verheilt und schmerzfrei ist (ca. 6 Wochen nach der Entbindung). Auch nach einer Kaiserschnittgeburt kann man Rückbildungsübungen machen.



Wann: 2. und 4. Montag im Monat von 9.00 – 10.00 Uhr

Hebamme: Rußmann Isabella

Anmeldung erforderlich

Elternberatung Voitsberg

Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg