

# RÜCKBILDUNGSKURS

**ab 15. Januar bis 26. März 2026**

regelmäßig donnerstags, 10.30 – 11.30 Uhr  
(außerhalb der Schulferien und Feiertagen)

Die Rückbildungsgymnastik beginnt ab der achten Woche nach der Geburt. Bei der Gymnastik geht es um die Förderung der Rückbildung und Stärkung der Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und vor allem des Beckenbodens. Diese Hauptmuskelschichten haben sich während der Schwangerschaft und der Geburt stark verändert. Rückbildungsgymnastik beugt Beckenbodenschwächen und damit Inkontinenz vor, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und regt den Stoffwechsel an.

- Kursleitung: Shantala Schulze; Hebamme mit Aus- und Fortbildungen in Akupunktur, Homöopathie und Schüßlersalzen,  
Hebammenpraxis in Entringen
- Ort: Familienzentrum PGW – Mehrzweckraum  
Paul-Gerhardt-Weg 6 + 8, Böblingen
- Kursgebühr: übernimmt die Krankenkasse
- Bitte mitbringen: Matte, sportliche Kleidung und Getränk
- Anmeldung: unter 0170 4314103 oder

