

HEBAMMENSALON 1 Nr. 55212

Beckenboden, aber richtig – die Basis als Frau schützen und stärken

In der Schwangerschaft, im Wochenbett, in der Rückbildung und im Sport – ob und wie man die weibliche Körperbasis trainieren soll, darüber herrscht große Unsicherheit. Wann ist er zu schwach, welche Übungen sind gut, kann man ihn übertrainieren und „wann darf ich wieder joggen gehen“?

Wir sprechen darüber, was man Frauen in dieser besonderen Zeit des „Kinderkriegens“ empfiehlt, damit sie nachhaltig beckenbodengesund werden und bleiben.

Wann 04.April 2023 10-12 Uhr

Wo: digital, sie erhalten den Link 2 tage vor beginn per Mail

Kosten:	Mitglieder	30€
	Nichtmitglieder	60€

WeHe	Mitglieder	20€
WeHe	Nichtmitglieder	50€

Wir bescheinigen 2,6 Fortbildungsstunden zum Thema Wochenbett