



Rückbildungsgymnastik mit Baby

WANN	Mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr Start 29.04.2026 Einstieg jederzeit möglich
WO	Gravidarium, Ortenburger Straße 15a, 9800 Spittal/Drau
KOSTEN	6 Einheiten für 120 €
KURSLEITERINNEN	Marina Hammer, Hebamme Nicole Reinsperger, Physiotherapeutin und zertifizierte Beckenbodentrainerin
ANMELDUNG	https://kutego.link/Ab24A

Während ihr Mamas unter Anleitung leichte Rückbildungs- und Beckenbodenübungen durchführt, können eure Babys in unserer Mitte entspannen. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen, Matten sind vorhanden.