



Sana Kliniken  
Duisburg  
Wedau Kliniken

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

## Für Ihr Wohlbefinden nach der Geburt!

Während der Schwangerschaft hat der Körper eine beeindruckende Leistung vollbracht und sich verändert.

Bei der Rückbildungsgymnastik werden gezielte Übungen für die, während der Schwangerschaft entstandenen körperlichen Veränderungen, gezeigt und geübt.

Eine Teilnahme sollte frühestens 6 Wochen nach der Geburt erfolgen. Frauen mit Kaiserschnitt starten etwas später nach Absprache mit Ihrem Gynäkologen.

**Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!**

24E206	Mittwochs	7x	08.05. - 19.06.2024	17:30 bis 19:00 Uhr
24E207	Mittwochs	7x	08.05. - 19.06.2024	19:15 bis 20:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum im Therapie- und Bewegungszentrum

## HABEN SIE INTERESSE?

Im Therapie- und Bewegungszentrum der Sana Kliniken Duisburg können Sie sich anmelden und erhalten weitere Informationen:

**INFOTELEFON:  
0203/733-2901  
TBZ@SANA.DE**