

## Rückbildung im Früh- und Spätwochenbett Das Mieder im Wochenbett, Wirkung und richtiges Anlegen

---

**Inhalte:** Rückbildung, Regeneration und Stärkung  
Regulierung von Kreislauf, Inkontinenzen und Thromboseneigungen.  
Übungen für das Schließen der Rektusdiastase pp, für eine gute und  
leichte Haltung und eine wiedergewonnene Beweglichkeit.

Geeignet für RB Kurse als auch gut integrierbar beim Wochenbettbesuch  
Bitte bringt zur FB bequeme Kleidung mit.

---

**Vortragende/r:** Irene Kind, Hebamme, OÖ  
Bebotraining nach Cantieni, Pilates/Yoga

---

**Datum:** Dienstag 24. Februar 2026

---

**Zeiten:** 09:00 -16:30, (7,5 UE)

---

**Veranstaltungsort:** YOU – Yoga Studio  
4060 Leonding, Weinbergweg 3a

---

**Kosten** € 163,-

---

**Inklusive** Skript + Pausenverpflegung

---

**Anmeldung:** [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at) Login Bereich

**bei Fragen:** Renate Strasser, 0680/2379989

---

**Bankverbindung:** Raiba Weißkirchen, IBAN: AT13 3474 1000 0006 3065

---

**FBP lt. § 37 HebG.:** 21  
**FB Nummer:** 26-029