



## **Jahresbericht Rückbildungsgymnastik 2015**

Termin: Montag, 10:30-11:30 Uhr

Die Rückbildungsgymnastik hat zum Ziel, den Beckenboden und die Muskulatur im Bauch und Beckenbereich nach der Schwangerschaft zu trainieren, zu stärken und aufzubauen. Die Gruppe ist sehr klein geblieben, da ich auch nicht soooo viel Reklame dafür gemacht hatte.

Es nahmen zwischen 4 und 6 Teilnehmerinnen das Angebot wahr. Ab Februar werde ich noch mal eine Einheit anbieten, die wird dann aus 12 Übungsstunden bestehen.

**Cornelia Ibbeken**