

Deine Rückbildung ist vorbei und du überlegst jetzt wie es weiter geht? Was kann ich tun, um weiter am Thema Beckenboden dran zu bleiben? Was kann ich tun, um wieder fit für den Alltag mit meinem Kind/ meinen Kindern zu werden? Wie kann ich ohne Gedanken in Pfützen hüpfen, Fangen spielen oder auch ohne Probleme auf dem Boden krabbeln und Huckepack tragen? Hier erfährst du, was nach der Rückbildung weiterhin wichtig ist und lernst Übungen kennen, die du prima in deinen Alltag integrieren kannst.