



Familien Navigator



Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene

KURS / WORKSHOP

Wenn Sie bereits an einem Rückbildungsgymnastikkurs teilgenommen haben und dort die Grundkenntnisse erlernt und trainiert haben, können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Hier geht es um die Weiterführung des bereits Erlernten, d.h. die „klassischen“ Muskelgruppen der Rückbildungsgymnastik wie Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden weiterhin intensiv trainiert. Zusätzlich wird der ganze Körper aktiviert, z.B. auch die sogenannten Problemzonen wie Brust, Beine und Gesäß. Die Babys dürfen gerne mitgebracht werden. Bei allgemeinem Interesse werden auch Übungen gezeigt, die Sie mit dem Baby gemeinsam machen können.

Was?

ART DES ANGEBOTS
Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES
altersunabhängig

LINK ZUM ANGEBOT
[Weiter zum Angebot](#)

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN
Dauerhaftes Angebot

ADRESSE
Eltern-Kind-Schule (EKO) Nach der Geburt
Virchowstraße 20
46047 Oberhausen

TERMIN(E)
Termine unter: [Veranstaltungen - Evangelisches Krankenhaus Oberhausen](#)

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

Bitte beim Anbieter erfragen

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Sie erreichen uns telefonisch
unter **0208 881-4206** zu folgenden Zeiten:

montags 14:00 - 16:00 Uhr

mittwochs 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldungen zu unseren Kursen sind
nur **telefonisch** möglich - nicht per E-Mail.

Fragen beantworten wir gerne per [E-Mail](#).

Durchführende Organisation

ADRESSE

Eltern-Kind-Schule (EKO)
Nach der Geburt Virchowstraße
20 46047 Oberhausen

KONTAKTPERSON

Beate Vespermann

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

TELEFON

0208 881-4206

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

EMAIL

beate.vespermann@eko.de

Träger des Anbieters

ADRESSE

Evangelisches Krankenhaus
Oberhausen GmbH Virchowstr.
20 46047 Oberhausen

KONTAKTPERSON

Dr. Peter Quaschner

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

TELEFON

0208 881-0

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des
Trägers](#)

EMAIL

info@eko.de