



Rückbildungskurs ohne Kind

KURS / WORKSHOP

Kurs ohne Kind am Abend

Etwa 6 Wochen nach einer natürlichen Geburt und 8 Wochen nach einer Kaiserschnittgeburt kann mit der Rückbildungsgymnastik begonnen werden.

Individuell kann der Beginn aber auch später, selten früher liegen.

Wir beraten Sie hier gerne.

Die Rückbildungsgymnastik sorgt dafür, dass alle Körperpartien, die während der Schwangerschaft besonders beansprucht waren, schonend wieder gekräftigt werden, Schwerpunktmäßig der Beckenboden, der Bauch und der Rücken. Es werden aber auch alle anderen Muskelgruppen in die Gymnastik mit einbezogen, so dass die junge Mutter sich insgesamt wieder wohler in ihrem Körper fühlt. Außerdem sorgt ein Aufwärmprogramm für eine Steigerung der Kondition.

Der Abendkurs findet ohne Kinder statt und schließt in der Regel mit einer Entspannungseinheit ab.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Stefanie Hesberg

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

TERMIN(E)

Bitte fragen Sie nach einem Termin.

ADRESSE

Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit
Kreuzstraße 9
50354 Hürth

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

Dere Rückbildungskurs wird von der Krankenkasse bezahlt. Sie müssen regelmäßig teilnehmen.

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Praxisgemeinschaft Familie
und Gesundheit** Kreuzstraße 9
50354 Hürth

KONTAKTPERSON

Stefanie Hesberg

TELEFON

02233945444

EMAIL

s.hesberg@gmx.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)
