



Rückbildung

Kurs / Workshop

Rückbildung

Rückbildungsgymnastik



In erster Linie dient die Rückbildungsgymnastik dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen Rückbildungsvorgängen, wie z.B. der Rückbildung der Gebärmutter und Verkürzung erschlaffter Bänder und Muskeln, zu unterstützen. Ihrem Herzkreislaufsystem soll die Umstellung von schwanger zu nicht schwanger sein, erleichtert werden.

Durch gezielte Übungen werden somit der Beckenboden und die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Wobei bei den Übungen ein großes Augenmerk auf die Körpermitte, der Rectusdiastase, gelegt wird. Somit vermeiden Sie langfristig eine Harninkontinenz, Rückenprobleme oder eine Senkung der Gebärmutter.

Außerdem erlernen Sie Körperhaltungs- und Entspannungs-übungen.

Die Rückbildungskurse finden in Lichtblicke Bardenberg und in der Hebammenpraxis Meilensteine in Baesweiler statt.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Petra Weis

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

montags 9:00 bis 10:15 Unr und 10:15 bis 11:00 Uhr

Wo?

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Trägerschaft

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Petra Weis

Telefon

01778408719

Email

info@petra-weis.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)