



Rückbildungskurse für Mütter nach Geburt

VERANSTALTUNG

Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Die Rückbildungsgymnastik empfiehlt sich für Frauen ab 8 Wochen nach Entbindung bei einer natürlichen Geburt. Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten können 12 Wochen nach der Geburt ihres Kindes mit dem Kurs starten. Bis zum 9. Lebensmonat des Kindes sollte der Kurs abgeschlossen sein.

Der Kurs beinhaltet die Wahrnehmung des Beckenbodens, das Training des Beckenbodens, Tipps für den Alltag, die Ertasten der Bauchmuskellücke sowie Entspannungsübungen.

Was?

ART DES ANGEBOTS
Veranstaltung

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON
Hebamme Rosa Araszewicz

LINK ZUM ANGEBOT
[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES
0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN
Dauerhaftes Angebot

ADRESSE
Turnhalle der Lindenschule Frohlinde
In der Fühle 81
44577 Castrop-Rauxel

TERMIN(E)
Die Kurse finden in Blöcken statt: 7 Kurstermine,
wöchentlich mittwochs, von 17.30-19.00 Uhr
• 1 Kurs pro Quartal
*genaue Termine werden auf der [Homepage](#)
bekanntgegeben*

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Anmeldungen erfolgen direkt über meine Homepage; weitere Hinweise sind zu beachten.

KOSTEN DES ANGEBOTS

Die Gebühren werden von den Krankenkassen grundsätzlich übernommen.

Durchführende Organisation

ADRESSE

Hebamme Rosa Wittener Str.
126 44577 Castrop-Rauxel

KONTAKTPERSON

Rosa Araszewicz

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

EMAIL

info@hebamme-rosa.de

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)