



Rückbildungskurse für Mütter nach Geburt

Veranstaltung

Rückbildungskurse für Mütter nach Geburt

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

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Hebamme Rosa Araszewicz

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Die Kurse finden in Blöcken statt: 7 Kurstermine, wöchentlich mittwochs, von 17.30-19.00 Uhr

- ab 27.08.2025
- oder ab dem 29.10.2025

weitere Termine werden auf der [Homepage](#) bekanntgegeben; regelmäßig (mind. ein Kurs pro Quartal)

Wo?

Turnhalle der Lindenschule Frohlinde

In der Fühle 81
44577 Castrop-Rauxel

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

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

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Die Gebühren werden von den Krankenkassen grundsätzlich übernommen.

Durchführende Organisation

Hebamme Rosa

Wittener Str. 126
44577 Castrop-Rauxel

Name Kontaktperson

Rosa Araszewicz

Email

info@hebamme-rosa.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)