



## Rückbildungsgymnastik - mit Babys (Mülheim)

Kurs / Workshop

### Rückbildungsgymnastik - mit Babys (Mülheim)

Bringe deinen Körper nach der Schwangerschaft behutsam wieder in Form.

In unserer Rückbildungsgymnastik konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen zur Kräftigung und Rückbildung von Gebärmutter, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Die Übungen helfen, spätere Gebärmutterensenkungen und Harninkontinenz vorzubeugen.

In der Gruppe erlebst du zudem Lockerungs- und Entspannungsübungen, die dein seelisches Wohlbefinden fördern und dir Kraft in diesen „ersten anstrengenden Wochen“ schenken.

Ein Kursstart wird ab 6-8 Wochen nach der Geburt empfohlen.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

10 Mal mittwochs 9:30-10:30 oder 10:45-11:45

##### Angebotstermin

Von 10.07.2024 ( Uhr) bis 18.12.2024 ( Uhr)

## Wo?

### **Kapellche**

Holsteinstraße 1  
51065 Köln

## Trägerschaft

### **Art des Trägers**

Freier Träger