



Kurs / Workshop, Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

## Rückbildungsgymnastik Luna Hebammenpraxis

Zeit für Dich und Deinen Körper

Nach den ersten 6-8 Wochen haben die frischgebackenen Mütter bei uns die Möglichkeit ihren Körper mit viel Spaß wieder in Form zu bringen.

In angenehmer Atmosphäre werden besonders der Beckenboden und die Bauchmuskeln trainiert.

Die Kurse finden bei uns abends ohne und vormittags mit Kindern statt.

Da die Rückbildungskurse immer sehr schnell ausgebucht sind., wäre es von Vorteil, sich ziemlich zeitnah nach eurer Geburt bei unserer Bürofee Tanja zu melden. Einen Rückbildungskurs sollte man ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt kann nach ca. 12 Wochen damit begonnen werden.

Dauer: 10 Wochen

*Luna*

### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Helena Werner

### Termin(e)

Starttermine neuer Kursangebote können auf der Webseite eingesehen werden:

<https://www.luna-hebammenpraxis-hattingen.de/angebot/rueckbildungsgymnastik>

### Angebotstermin

Von 10.10.2024 ( Uhr) bis ( Uhr)



0 bis 1 Jahre

## Luna Hebammenpraxis

Bahnhofstraße 37  
45525 Hattingen

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Für Kurs- und sonstige Anfragen schreibt bitte eine Email an:

[info@luna-hebammenpraxis-hattingen.de](mailto:info@luna-hebammenpraxis-hattingen.de)

### Kosten des Angebots

25€ Eigenanteil

## Luna Hebammenpraxis

Bahnhofstraße 37  
45525 Hattingen

### Telefon

0157 336 906 28

### Email

[luna.hebammenpraxis@gmx.de](mailto:luna.hebammenpraxis@gmx.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Art des Trägers

Freier Träger