

# Unterstützungen und Angebote für Familien



## Rückbildungsgymnastik in der Villa Adebar

Kurs / Workshop

### Rückbildungsgymnastik in der Villa Adebar

Rückbildungsgymnastik ... mit Monika Gerlach · Übungen zum Beckenbodentraining dienen der gezielten Stärkung von Muskulatur und Bändern. · Spezielle Aktivierung der Bauchmuskulatur bewirkt eine Verbesserung der Spannkraft. · Wirbelsäulengymnastik kräftigt die Haltemuskulatur und beugt Verspannungen vor. · Die Übungen können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam anwenden und in Ihren Alltag integrieren. Nicht zuletzt helfen Gespräche zu Beginn des Kurses, Unsicherheiten mit dem Neugeborenen im Alltag zu klären.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Monika Gerlach Tel.: 0 22 04 – 91 18 51 E-Mail:  
monika.gerlach@unitybox.de

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

Die Kurse finden Dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr statt und laufen über zehn Wochen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### Wo?

##### Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststraße 16  
51766 Engelskirchen

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Nein

##### Kosten des Angebots

Bitte Krankenkassenchipkarte mitbringen, bequeme Kleidung zuhause anziehen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen

übernommen.

## Durchführende Organisation

### Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststr. 16  
51766 Engelskirchen

### Name Kontaktperson

Frau Ronny Beckhausen, Frau Monika Gerlach,  
Frau Indra Tissier, Frau Michaela Styrnal

### Telefon

02263/928646

### Email

[kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de](mailto:kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)