

Rückbildungskurs

Medizinische Versorgung

Rückbildungskurs

Unter professioneller Anleitung wird der Körper nach einer Schwangerschaft und Geburt im Rückbildungskurs bei der Rückbildung unterstützt. Neben der Kräftigung des allgemeinen Haltungs- und Bewegungsapparates wird vor allem die stark beanspruchte Muskulatur des Beckenbodens, Bauchs und Rückens gezielt trainiert und entspannt. Sie lernen die Wahrnehmung, Kontrolle, Kräftigung aber auch Entspannung der beanspruchten Muskulatur und erhalten Informationen, Aufklärung sowie praktische Tipps für den Alltag. So können Beschwerden und Probleme gelindert und vermindert werden.

Damit Sie sich voll und ganz auf sich und Ihren Körper fokussieren können, findet der Kurs ohne Kinder statt. Die Kosten für den Kurs werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

PhysioO's

Was?

Art des Angebots

Medizinische Versorgung

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

18+ Jahre, altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Kurstermine ab Januar 2025:

dienstags von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

07.01.2025, 14.01.2025, 21.01.2025, 28.01.2025,
04.02.2025, 11.02.2025, 18.02.2025, 25.02.2025,
11.03.2025 und 18.03.2025 (10 Termine)

Angebotstermin

Von 07.01.2025 (09:30 Uhr) bis 18.03.2025
(10:30 Uhr)

Wo?

PhysioOs Küpper & Lennartz

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Zur verbindlichen Anmeldung füllen Sie bitte den Kursvertrag von unserer Homepage aus und geben ihn in unserer Praxis ab.

Für weitere Fragen und Informationen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch oder per Mail.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

PhysioOs Küpper & Lennartz

In den Bremen 4
52152 Simmerath

Name Kontaktperson

Carmen Quattelbaum & Ute Dederichs

Telefon

02473 9385166

Email

info@physioos.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

PhysioOs Küpper & Lennartz

In den Bremen 4
52152 Simmerath

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Carmen Quattelbaum & Ute Dederichs

Telefon

02473 9385166

Email

info@physioos.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)