



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.

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

Termin(e)

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

Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststraße 16
51766 Engelskirchen

Anmeldung erforderlich

Nein

Kosten des Angebots

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

Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststr. 16
51766 Engelskirchen

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Name Kontaktperson

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

Telefon

02263/928646

Email

kontakt@michaela-styrnal-hebamme.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)