



Rückbildungsgymnastik (Ortsteil Burgsteinfurt)

KURS / WORKSHOP

Schwangerschaft und Geburt beanspruchen den weiblichen Körper und die inneren Organe sehr. Um nach der Entbindung wieder mehr Kondition aufzubauen, ist unsere Rückbildungsgymnastik genau das Richtige für dich. Gleichzeitig unterstützt du dabei die Organe sich zu regenerieren und zurück zu bilden. Der Beckenboden, sowie Bauch-, Taillen- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt und gestärkt. Während der Nachwuchs zu Hause gut versorgt ist, kannst du dich ganz auf dich selbst und deinen Körper konzentrieren.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Familienzentrum St. Willibrord

Stegerwaldstraße 28

48565 Steinfurt

TERMIN(E)

dienstags 18:15 Uhr - 19:45 Uhr oder 19:45 Uhr -
21:15 Uhr Termine auf unserer Webseite

www.fbs-steinfurt.de

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Familienbildungsstätte
Steinfurt** Schulstraße 3 48565
Steinfurt

TELEFON

02552 93550

EMAIL

info@fbs-steinfurt.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES
ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

**Regionalverband der kath.
Erwachsenen- und
Familienbildung Steinfurt e.V.**
Mühlenstr. 31 48432 Rheine

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)
