



Rückbildungskurs

KURS / WORKSHOP

Zurück zu deiner Kraft - Schritt für Schritt

Dein Körper hat nach der Geburt Großartiges geleistet – jetzt ist Zeit, ihn gezielt zu stärken.

Unsere Rückbildungsgymnastik hilft dir nach der Geburt, deinen Körper gezielt zu stärken, den Beckenboden zu stabilisieren und dich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen.

In unserer Rückbildungsgymnastik liegt der Fokus auf dem Beckenboden – einer wichtigen Muskelgruppe, die Bauch, Blase und Rücken stabilisiert und während Schwangerschaft und Geburt besonders beansprucht wird. Ein kräftiger Beckenboden hilft, Beschwerden wie Rückenschmerzen oder ungewollten Urinverlust zu vermeiden und gibt dir wieder mehr Sicherheit im Alltag. Der Kurs wird von unserer erfahrenen Physiotherapeutin durchgeführt, welche zertifizierte Postnatal-Trainerin ist. Du profitierst von fachlich fundierter, sicherer und gleichzeitig einfühlsamer Anleitung.

Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden – in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Verständnis für dein Mama-Sein.

□ Für mehr Kraft, Stabilität und Wohlbefinden nach der Geburt.

Kursumfang: 10 Termine à 60 Minuten

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Melde dich für weitere Informationen und die Anmeldung bei uns in der Praxis.

E-Mail: kontakt@physiotherapie-kronberg.de

Tel: 0 21 04/ 517 83 19 oder 0 21 04/ 819 09 98

ANHANG ZUM ANGEBOT

- [__ber_den_Berg_R_ck\[...\]](#)

Wann & Wo?

TERMIN(E)

Bitte melde dich für nähere Informationen bei uns in der Praxis.

ADRESSE

Praxis Über den Berg - Physiotherapie
Eidamshauer Straße 35a
40822 Mettmann

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

Das Angebot umfasst 10 Termine á 60 Minuten und kostet 150€. Die meisten Krankenkassen bezuschussen den Kurs, häufig sogar in voller Höhe.

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Bitte melde dich für die Anmeldung bei uns in der Praxis.

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Praxis Über den Berg -
Physiotherapie** Eidamshauer
Straße 35A 40822 Mettmann

TELEFON

0 21 04/ 8 19 09 98

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

EMAIL

kontakt@physiotherapie-kronberg.de

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)
