



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Dieser Rückbildungskurs ist ein fortlaufender Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich. Dieser Kurs bietet Ihnen-, ab der 8. Woche nach der Geburt Ihres Kindes-, die Möglichkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu stärken, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und wieder Ihre Mitte zu finden. Entspannungsübungen fördern Ihr positives Körpergefühl. Zudem finden Sie hier die Möglichkeit zum Austausch mit anderen jungen Müttern.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Karin Kasterke

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

donnerstags 18.30 bis 19.30 Uhr

Wo?

Helios-Klinikum, Elternschule, UG

Dr.-Moeller-Straße 15
58332 Schwelm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung über die Telefonnummer im Kreissaal:
02336 / 48-6525

Kosten des Angebots

Die Kosten für 10 Abende übernimmt die Krankenkasse.

Durchführende Organisation

Helios-Klinikum

Dr.-Moeller-Straße 15
58332 Schwelm

Telefon

02336 / 48 0

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)