



## Rückbildungsgymnastik - Elternschule (Klinikum Hochsauerland)

Gruppenangebot

### Rückbildungsgymnastik - Elternschule (Klinikum Hochsauerland)

Während der Schwangerschaft und Geburt Ihres Kindes hat Ihr Körper viel geleistet. 8 Wochen nach Spontangeburt bzw. 12 Wochen nach einer Sectio können Sie mit der **Rückbildungs-Gymnastik** beginnen, um den gedehnten Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu straffen. Dies trainieren wir zusammen mit gezielten Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Entspannungsübungen verbessern zusätzlich das Wohlbefinden.

#### Was?

##### Art des Angebots

Gruppenangebot

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Petra Danne

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

Das Angebot findet 8x 1,25 Stunden statt, jeweils 19:30 - 20:45 Uhr

##### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

#### Wo?

##### Klinikum Hochsauerland - Elternschule

Stolte Ley 9  
59759 Arnsberg

## Trägerschaft

### **Klinikum Hochsauerland GmbH**

Goethestraße 15  
59755 Arnsberg

### **Art des Trägers**

Freier Träger

### **Name Kontaktperson**

Richard Bornkeßel

### **Telefon**

02932 980-0

### **Email**

[info@klinikum-hochsauerland.de](mailto:info@klinikum-hochsauerland.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)