Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Rückbildung - So kommen Sie wieder in Form Der Rückbildungsgymnastik-Kurs sollte nach einer normalen, unkomplizierten Geburt 6 - 8 Wochen, nach einem Kaiserschnitt 8 - 12 Wochen nach der Geburt beginnen. Die Kurse sind fortlaufend, d.h. Sie können jederzeit mit der Gymnastik beginnen und 10 x 1 Stunde teilnehmen. Für den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur ist es sinnvoll, die 10 Stunden nach Möglichkeit zusammenhängend wahrzunehmen. Sind Sie jedoch das eine oder andere Mal verhindert, geht Ihnen keine Kursstunde verloren. Die Krankenkasse übernimmt die Kurskosten vollständig. Während der Gymnastikstunden werden Übungen zum Erspüren oder Kräftigen der Beckenbodenmuskulatur gezeigt. Darauf aufbauend werden Becken- und Bauchregion gestärkt. Durch Dehnen und Bewegen des ganzen Körpers kehrt Ihre Körperfitness allmählich wieder zurück. Weitere Informationen über Termine und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf der Homepage des St.Elisabeth Krankenhauses.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Telefon: 0228 508 1550 E-Mail: kreisssaal@gk-bonn.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Wo?

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn Haus Elisabeth

Bonner Talweg 4 - 6
53113 Bonn

Trägerschaft

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers

Durchführende Organisation

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn Haus Elisabeth

Bonner Talweg 4-6
53113 Bonn

Name Kontaktperson

Dr. Joachim Roos

Telefon

0228 5081581

Email

geburtshilfe@gk-bonn.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters