



Bonner Familienportal

Bonn. Gemeinsam wachsen.

Rückbildungsgymnastik

KURS / WORKSHOP

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

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn Haus Elisabeth
Bonner Talweg 4 - 6
53113 Bonn

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

Kostenloses Angebot

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

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

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Gemeinschaftskrankenhaus
Bonn Haus Elisabeth** Bonner
Talweg 4-6 53113 Bonn

KONTAKTPERSON

Dr. Joachim Roos

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

TELEFON

0228 5081581

ALLE ANGEBOTE DIESES
ANBIETERS

EMAIL

geburtshilfe@gk-bonn.de

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

**Gemeinschaftskrankenhaus
Bonn**

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des
Trägers](#)