

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Wenn das Kind geboren ist, gilt es, die Muskulatur, die mit dem Kind wuchs, die Sehnen und Bänder, die sich in der Schwangerschaft extrem dehnten, oder auch verkürzten, wieder zu festigen.



Hebammenpraxis in Oespel

Einen Teil dieser Arbeit schafft der Körper aus eigener Kraft. Um Beschwerden, wie unkontrollierten Urinabgang beim Husten oder Niesen, Gebärmutterensenkung oder sexuelle Schwierigkeiten, vorzubeugen, benötigt er aber die aktive Unterstützung.

Dazu treffen wir uns 10 mal für je 60 min in unserer Praxis und üben mit viel Spaß und Elan verschiedene Übungen ein.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Hebamme K. Geiger

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Die Kurse finden fortlaufend statt:

Montag, 17 - 18 Uhr

ODER

Donnerstag, 10 - 11 Uhr

Dauer: 10 Treffen à 60 min

Wo?

Hebammenpraxis in Oespel

Borussiastraße 22
44149 Dortmund

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)