



Familienkompass

Rückbildungskurs

GRUPPENANGEBOT, MEDIZINISCHE VERSORGUNG

In der Zeit nach dem Wochenbett liegt ein besonderes Augenmerk auf dem Rückbildungsprozess. Genau so lange, wie die Schwangerschaft dauerte, braucht der Körper, um sich zu regenerieren. Mit dem Rückbildungskurs soll ein erster Schritt in diese Richtung gemacht werden, wobei folgende Bereiche im Vordergrund stehen: Stärkung Körpermitte und Stabilität Aufbau der Muskulatur Beckenbodenübungen Atmung Entspannung Der Kursbesuch ermöglicht dir eine Stunde Auszeit vom Alltag, in dem du den Raum hast, dich auszuholen und abzuschalten. Starten kannst du nach einem Spontanpartus nach 6 bis 8 Wochen und nach einem Kaiserschnitt nach 10 bis 12 Wochen. Bei gutem Wetter sind wir mit unserem Programm draußen aktiv. Bitte bringe immer Schuhwerk mit, indem du gut laufen kannst. In den Sommermonaten nutzen wir gerne das Freibad nebenan und machen unsere Rückbildung in Form von Wassergymnastik.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Hebamme Sarah Gieske

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

TERMIN(E)

Unsere Rückbildung findet jeden Donnerstag von 20:00 bis 21:15 Uhr statt und du kannst jederzeit starten (offenes Kurskonzept).

ADRESSE

Kreisfamilienzentrum Borgholzhausen
Masch 4
33829 Borgholzhausen

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist erforderlich, entweder per Mail hebamme-sarah@gieske.de oder über unser Kontaktformular auf der Website.

KOSTEN DES ANGEBOTS

Die Kosten für einen Rückbildungskurs bei einer Hebamme werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Kreisfamilienzentrum
Borgholzhausen** Masch 4
33829 Borgholzhausen

KONTAKTPERSON

Frau Ina Hirsch

TELEFON

05425 932896 oder 0170 2252193

EMAIL

mail@kreisfamilienzentrum-borgholzhausen.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

**Ev. luth. Kirchengemeinde
Borgholzhausen** Kampgarten 1
33829 Borgholzhausen