

Angebote für (werdende) Familien und ihre Kinder

Frühe Hilfen
im Kreis Gütersloh

Gütersloh

Kreis Gütersloh
willigewandt & bodensinnig

Rheda-
Wiedenbrück

Stadt Verl
Ein guter Grund.

Sehr geehrte Nutzer*innen,
im zweiten Quartal 2025 wird das Portal
ein umfassendes Update erhalten.

Ab 2. Quartal 2025 neue Domain: familienkompass-kreisgt.de



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Rückbildung



Dieser Kurs wird ca. 6-8 Wochen nach der Geburt begonnen (Kaiserschnitt ca. 10 Wochen) und spätestens bis zum 9. Lebensmonat des Kindes beendet.

Inhalte: Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Elemente aus dem Pilates und dem Yoga, Gymnastik zum Warm-Up, etwas Schwitzen und Entspannung zum Abschluss.

Rückbildung ist für alle Frauen nach der Geburt wichtig - ganz gleich, ob es Erst- oder Mehrgebärende sind oder Frauen, die per Kaiserschnitt entbunden haben.

Unsere Empfehlung: Teilnahme am Kurs ohne Kind (effektiver!)

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Hebamme Katja Schöler

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Verschiedene Termine, siehe Link

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Klinikum Gütersloh

Reckenberger Straße 19
33332 Gütersloh

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Katja Schöler:

hebammekatja@gmx.net

Kosten des Angebots

Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Durchführende Organisation

Klinikum Gütersloh

Reckenberger Straße 19
33332 Gütersloh

Telefon

05241 83-00

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)