Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Das Programm der Rückbildungsgymnastik ist so gestaltet, dass die durch die Schwangerschaft und die Geburt des Kindes stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt und damit wieder voll funktionsfähig wird.
Bewegungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen tragen zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Wir empfehlen Ihnen, 6-8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes mit dem Kurs zu beginnen. Wenn Sie möchten, können Sie aber auch gerne schon früher starten.

Die Kurse werden von erfahrenen Hebammen geleitet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, Stoppersocken und bringen sich ein Handtuch oder eine Decke als Unterlage mit. Bitte bringen Sie zusätzlich eine Decke oder ein Handtuch als Unterlage für Ihr Kind mit.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Hebamme

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

montags 19.30-20.30Uhr (ohne Kind),
dienstags 9.15-10.15Uhr und 10.30-11.30Uhr (mit Kind)
und
freitags 9.15-10.15Uhr und 10.30-11.30Uhr (mit Kind).

Wo?

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24
51429 Bergisch Gladbach

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Termine und Informationen erhalten Sie im Sekretariat der Elternschule.
Sprechzeiten des Sekretariats:
Montag: 15.00 – 17.00 Uhr
Dienstag - Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr
Tel.: 02204 41-6560

Kosten des Angebots

9 Termine für 79,60 Euro, Kostenübernahme durch Krankenkasse

Durchführende Organisation

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24
51429 Bergisch Gladbach

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters