



Hebammengeleitete Rückbildung (Nippes)

Kurs / Workshop

Hebammengeleitete Rückbildung (Nippes)

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt (ab der 6. Woche, nach Sectio ab der 10.-12. Woche) etwas für sich tun möchten. Neben sanftem Beckenbodentraining und achtsamen Übungen für den ganzen Körper gibt es in einer kurzen Einstiegsrunde die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Jeder Kurstag endet mit einer Entspannungsübung.



Babys können mit in den Kursraum gebracht werden.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Eine aufbauende Rückbildung nach diesem Kurs wird empfohlen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

Kurs 1: Mi, 29.01 - 05.03.2025, von 12:00 - 13:30
Uhr

Kurs 2: Mi, 26.02 - 02.04.2025, von 10:15 - 11:45
Uhr



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kursleitung/Ansprechperson

Verena Geraths

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Uhr

Kurs 3: Mi, 19.03 - 30.04.2025, von 12:00 - 13:30
Uhr

Kurs 4: Mi, 09.04 - 28.05.2025, von 10:15 - 11:45
Uhr

Kurs 5: Mi, 21.05 - 25.06.2025, von 12:00 - 13:30
Uhr

Kurs 6: Mi, 11.06 - 16.07.2025, von 10:15 - 11:45
Uhr

Angebotstermin

Von 08.01.2025 (Uhr) bis 16.07.2025 (Uhr)

Wo?

Kölner Geburtshaus

Bergstraße 36
50739 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Kölner Geburtshaus e.V.

Bergstr. 36
50739 Köln

Telefon

0221 168 0073 0

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



