



## Beckenbodengymnastik, Rückbildungsgymnastik - Ulrike Compes-Pöhlmann (Holweide)

*Kurs / Workshop, Gruppenangebot*

## Beckenbodengymnastik, Rückbildungsgymnastik - Ulrike Compes-Pöhlmann (Holweide)

Die körperlichen Veränderungen, die die Schwangerschaft und Entbindung gebracht haben, sollen sorgfältig und kontrolliert aktiviert und rückgebildet werden. Gezieltes Beckenbodentraining und Rückbildungskurse helfen auf vielfältige Weise, Problemen nach der Geburt und im Alter vorzubeugen.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wo?

#### HebammenHaus

Neufelder Straße 40

51067 Köln

**Anmeldung**  
Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

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



## Anmeldung erforderlich

Ja

## Weitere Angaben zur Anmeldung

Beckenbodengymnastik: Weitere Informationen und Anmeldung bei Ulrike Compes-Pöhlmann (Tel.: 0221 - 680 85 90) Rückbildung mit und ohne Kind: Anmeldung jeden Montag 11.30-13.30 Uhr und Mittwoch 09.00-11.00 Uhr am Info-Telefon (0221 - 89 07 27 92)

## Kosten des Angebots

kostenlos

## Durchführende Organisation

Drosselbartstraße 24  
51067 Köln

### Name Kontaktperson

Ulrike Compes-Pöhlmann

### Email

[ulrike.compes@netcologne.de](mailto:ulrike.compes@netcologne.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)