



FRÜHE HILFEN

FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist für viele Abläufe in unserem Körper eine Grundvoraussetzung. Er trägt und stützt die Organe des Bauchraumes und sorgt für die willkürliche Bewegung der Schließmuskulatur.

Den Beckenboden kräftigen - das ist nicht nur nach Schwangerschaft und Geburt ein Thema für viele Frauen.

In der Rückbildungsgymnastik

erfahren Sie praktisches und theoretisches Wissen über Beckenboden, Blase und Darm

lernen Sie Ihren Körper und Beckenboden besser kennen

erlernen Sie Hilfestellungen für den Alltag, Entspannungsübungen und ein Übungsprogramm für zu Hause

Sie können gerne Ihr Kind zu den Kursstunden mitbringen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Heike Tiemann

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

10 x 60 Minuten

Zeiten erfragen Sie bitte bei uns in der Praxis.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: physio@therapiezentrum-levern.de

Wo?

Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Melden Sie sich bitte bei uns in der Praxis an.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: physio@therapiezentrum-levern.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26
32351 Stemwede

Name Kontaktperson

Heike Tiemann

Telefon

05745 30 00 47

Email

physio@therapiezentrum-levern.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)