



## Rückbildung

Kurs / Workshop

### Rückbildung

Fit und Gestärkt nach der Geburt Nach der Geburt ihrer Kinder wünschen sich viele Mütter nicht nur glücklich, sondern auch belastbar, stark und voll Energie zu sein. Geht das Ihnen auch so? Lassen Sie sich von uns – selbst Mütter von mehreren Kindern – anleiten, den Beckenboden zu erspüren und die durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Muskeln in verschiedenen Ausgangsstellungen zu kräftigen. Schöpfen Sie neue Energie für Ihren derzeitigen und zukünftigen Alltag aus einer kraftvollen Körpermitte. Die „Rückbildungsgymnastik“ dient der Rückbildung unter besonderer Berücksichtigung der Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt Ihres Kindes: Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur in verschiedenen Ausgangsstellungen. Wohlfühlen im eigenen Körper unter Einbeziehung der gesamten durch die Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Muskulatur. Anleitung zu einem körperschonenden Verhalten im Alltag. Dieser Kurs wird sowohl in Düsseldorf als auch in Ratingen angeboten.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Wann?

#### Termin(e)

Termine auf Anfrage

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

#### Familieninstitut Heike vom Heede

Schwanenmarkt 4

40213 Düsseldorf

## Durchführende Organisation

### **Familieninstitut Heike vom Heede**

Schwannenmarkt 4  
40213 Düsseldorf

### **Telefon**

0211 54415570

### **Email**

[info@heikevomheede.de](mailto:info@heikevomheede.de)

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)