



Rückbildungskurs mit Kind

Kurs / Workshop

Rückbildungskurs mit Kind

Etwa 6 Wochen nach einer natürlichen Geburt und 8 Wochen nach einer Kaiserschnittgeburt kann mit der Rückbildungsgymnastik begonnen werden. □

Individuell kann der Beginn aber auch später, selten früher liegen. □

Wir beraten Sie hier gerne.

Die Rückbildungsgymnastik sorgt dafür, dass alle Körperpartien, die während der Schwangerschaft besonders beansprucht waren, schonend wieder gekräftigt werden, Schwerpunktmäßig der Beckenboden, der Bauch und der Rücken. Es werden aber □ auch alle anderen Muskelgruppen in die Gymnastik mit einbezogen, so dass die □ junge Mutter sich insgesamt wieder wohler in ihrem Körper fühlt. Außerdem sorgt ein Aufwärmprogramm für eine Steigerung der Kondition.

Das Baby kann gerne mitgebracht werden.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Stefanie Hesberg

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Bitte erfragen Sie den Termin.

Wo?

Praxismgemeinschaft Familie und Gesundheit

Kreuzstraße 9
50354 Hürth

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

Die Kosten werden von der Krankenkasse bezahlt. Man muss regelmäßig teilnehmen.

Durchführende Organisation

Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit

Kreuzstraße 9
50354 Hürth

Name Kontaktperson

Stefanie Hesberg

Telefon

02233945444

Email

s.hesberg@gmx.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)