



## Rückbildungskurs ohne Kind

KURS / WORKSHOP

Kurs ohne Kind am Abend

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.

Der Abendkurs findet ohne Kinder statt und schließt in der Regel mit einer Entspannungseinheit ab.

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Stefanie Hesberg

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

---

### TERMIN(E)

Bitte fragen Sie nach einem Termin.

---

### ADRESSE

Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit  
Kreuzstraße 9  
50354 Hürth

---

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Dere Rückbildungskurs wird von der Krankenkasse bezahlt. Sie müssen regelmäßig teilnehmen.

---

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**Praxisgemeinschaft Familie  
und Gesundheit** Kreuzstraße 9  
50354 Hürth

---

### KONTAKTPERSON

Stefanie Hesberg

---

### TELEFON

02233945444

---

### EMAIL

[s.hesberg@gmx.de](mailto:s.hesberg@gmx.de)

---

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

---

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

---

## Träger des Anbieters

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)

---