



Familien **Kompass**

Rückbildungskurs ohne Kind

Kurs / Workshop

Rückbildungskurs ohne Kind

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

Kursleitung/Ansprechperson

Stefanie Hesberg

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre



Wann?

Termin(e)

Bitte fragen Sie nach einem Termin.

Wo?

Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit

Kreuzstraße 9
50354 Hürth

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)