



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop, Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

Rückbildungsgymnastik

Fit nach der Schwangerschaft

Die Rückbildungsgymnastik ist ein wichtiger Teil der Geburtsnachbereitung. Mit gezielten Übungen werden Beckenboden und Muskeln auf sanfte Art gekräftigt und stabilisiert.

Trainieren Sie mit anderen Müttern unter Anleitung einer erfahrenen Hebamme Bauch, Beckenboden und Rücken. Die Babys dürfen natürlich dabei sein.

Wann?

Termin(e)

Start: 14. Oktober 2025, 18.00 - 19.10 Uhr

8 Termine à 70 Minuten

Angebotstermin

Von 14.10.2025 (18:00 Uhr) bis (Uhr)

**evka - Das ökumenische Familienzentrum,
Ev. Kita Miteinander**

Friedhofsweg 4
50259 Pulheim

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Durchführende Organisation

evka - Das ökumenische Familienzentrum

Friedhofsweg 4
50259 Pulheim

Name Kontaktperson

Holger Scharn, Elke Strahl

Telefon

02234/98 60 69

Email

kontakt@familienzentrum-evka.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)