



STARKES AUFWACHSEN

Frühe Hilfen in der Kupferstadt Stolberg

Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Um sich nach dem abgeschlossenen Wochenbett wieder stark und fit zu fühlen, empfehlen Hebammen dringend einen Rückbildungskurs. In diesem Kurs beschäftigen wir uns im besonderen Maße mit der Kräftigung des Beckenbodens und der Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Durch gezielte Übungen werden Inkontinenzbeschwerden und der Organsenkung (z.B. Gebärmutter und Darm) effektiv vorgebeugt. Nach der Geburt sollen Veränderungen Ihres Körpers sorgfältig und nachhaltig korrigiert und die eigene Fitness wieder gesteigert werden.

Natürlich wird auch hier Spaßfaktor und der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Wenn Sie keine Betreuungsmöglichkeit für Ihr Baby haben, können Sie Ihr Kind gerne zum Kurs mitbringen.

Bei diesem Angebot handelt es sich um ein anerkanntes Format, dessen Gebühr Krankenkassen bezuschussen. Bitte informieren Sie sich darüber bei Ihrer Krankenkasse

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Miriam Steinacker (Hebamme)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Helene-Weber-Haus

Oststraße 66
52222 Stolberg

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Helene-Weber-Haus

Oststraße 66
52222 Stolberg

Name Kontaktperson

Sabine Becker

Telefon

02402-955640

Email

sabine.becker@heleneweberhaus.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Helene-Weber-Haus

Oststraße 66
52222 Stolberg

Name Kontaktperson

Astrid Natus-Can

Telefon

02402/9556-0

Email

info@heleneweberhaus.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)