



Rückbildung

KURS / WORKSHOP

Rückbildungsgymnastik

In erster Linie dient die Rückbildungsgymnastik dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen Rückbildungsvorgängen, wie z.B. der Rückbildung der Gebärmutter und Verkürzung erschlaffter Bänder und Muskeln, zu unterstützen. Ihrem Herzkreislaufsystem soll die Umstellung von schwanger zu nicht schwanger sein, erleichtert werden.

Durch gezielte Übungen werden somit der Beckenboden und die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Wobei bei den Übungen ein großes Augenmerk auf die Körpermitte, der Rectusdiastase, gelegt wird. Somit vermeiden Sie langfristig eine Harninkontinenz, Rückenprobleme oder eine Senkung der Gebärmutter.

Außerdem erlernen Sie Körperhaltungs- und Entspannungsübungen.

Die Rückbildungskurse finden in Lichtblicke Bardenberg und in der Hebammenpraxis Meilensteine in Baesweiler statt.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Petra Weis

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN
Dauerhaftes Angebot

TERMIN(E)
montags 9:00 bis 10:15 Unr und 10:15 bis 11:00
Uhr

ADRESSE
Lichtblicke Bardenberg
Dorfstraße 1
52146 Würselen

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH
Ja

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG
10 Termine 100 €

LINK ZUR ANMELDUNG
[Weiter zur Anmeldung](#)

KOSTEN DES ANGEBOTS
10 Rückbildungsstunden für 85,-€

Durchführende Organisation

ADRESSE
Lichtblicke Bardenberg
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON
Petra Weis

TELEFON
01778408719

EMAIL
info@petra-weis.de

LINK ANBIETER
[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS
[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

Lichtblicke Bardenberg
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON

Petra Weis

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

TELEFON

01778408719

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

EMAIL

info@petra-weis.de
