Rückbildungsgymnastik mit/ohne Säugling

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik mit/ohne Säugling

Im Rückbildungskurs zeigt die Hebamme gezielte Übungen, um den durch Schwangerschaft und Geburt belasteten Beckenboden, die gedehnte Bauch- und die Rückenmuskulatur zu trainieren. Damit haben Sie die Möglichkeit, späteren Beschwerden – wie Gebärmutter- und Blasensenkung und unwillkürlichem Harnabgang – wirkungsvoll vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren für 8 Kurseinheiten, wenn der Kurs vor Ende des 9. Lebensmonats des Kindes beendet wird und regelmäßig besucht wird.

Teilnahme ab 9. Wo nach einer spontanen Entbindung, nach Kaiserschnitt ab 13. Wo möglich.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Anke Siebel

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Mittwochs 9:30-10:45 Uhr, 8 Kurseinheiten

nächster Kursstart 30.08.2023

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Hebamme Anke Siebel

42929 Wermelskirchen

Trägerschaft

Anke Siebel

42929 Wermelskirchen

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Anke Siebel

Telefon

02196-6802

Email

anke-s.siebel@gmx.de