



## Rückbildung am Abend Ohne Kind (R")

Kurs / Workshop, Gruppenangebot, Beratung, Medizinische Versorgung

## Rückbildung am Abend Ohne Kind (R")

Dieser Rückbildungskurs bietet einen Abend nur für Sie!

Zwischen 18 und 19:30 Uhr.

Nach kurzem Aufwärmen erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus Beckenbodentraining, Stärkung von Bauch, Beinen, Po und Rücken, sowie eine Entspannungsphase zum Ende jeder Stunde.

Freuen Sie sich auf Raum für Beisammensein unter frisch gebackenen Müttern und Zeit, nach dem Wochenbett mal wieder etwas für sich zu tun.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen Sie dicke Socken und etwas zu Trinken mit.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot, Beratung, Medizinische Versorgung

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wo?

#### DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn

Villenstraße 6  
53129 Bonn

## Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

#### Kosten des Angebots

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Ohne Zuzahlung für 7 Einheiten á 85 Minuten\*

€ 12,60 Zuzahlung für jede versäumte Einheit, da die Kursleiterin Fehlzeiten nicht mit der Krankenkasse abrechnen kann.

## Durchführende Organisation

### **DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn**

Villenstraße 6  
53129 Bonn

#### **Telefon**

0228 7215707

#### **Email**

[info@geburtshaus-bonn.de](mailto:info@geburtshaus-bonn.de)

#### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

#### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### **DOULA - Verein für Geburt in Würde und Menschlichkeit e.V.**

Villenstr. 6  
53129 Bonn

#### **Telefon**

0228 7215707

#### **Email**

[info@geburtshaus-bonn.de](mailto:info@geburtshaus-bonn.de)

#### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)