



## Rückbildung am Morgen mit Kind (ohne Betreuung) (R3)

Kurs / Workshop, Beratung, Medizinische Versorgung

### Rückbildung am Morgen mit Kind (ohne Betreuung) (R3)

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen die Nähe zu Ihrem Kind und gleichzeitig die Chance etwas für Ihren Körper zu tun und findet dienstags zwischen 9:30 und 10:45 statt..

Gemeinsam mit Ihrem Kind beginnt der Kurs mit Aufwärmübungen und geht über in Beckenbodentraining, Stärkung von Bauch, Beinen, Po und Rücken, sowie einer Entspannungsphase zum Schluss.

Es gibt Stillecken, in die man sich jederzeit zurück ziehen kann.

Dieser Kurs bietet Ihnen eine schöne Gelegenheit anderen Müttern und Kindern zu begegnen und vielleicht die ein, oder andere Freundschaft zu knüpfen.

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

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Beratung, Medizinische Versorgung

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

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

Villenstraße 6  
53129 Bonn

### Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Kosten des Angebots

Teilnahmegebühr: € 120,-

Dies ist ein Präventionskurs und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte klären Sie die Übernahme der Kosten vorab mit Ihrer Krankenversicherung ab, auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Rechnung / Quittung über die Kursgebühr aus.

## 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](#)