



# Bonner Familienportal

## Bonn. Gemeinsam wachsen.

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

KURS / WORKSHOP, BERATUNG, MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen die Nähe zu Ihrem Kind und gleichzeitig die Chance etwas für Ihren Körper zu tun. 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

##### ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

##### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

#### Wann & Wo?

##### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

##### ADRESSE

DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn  
Villenstraße 6  
53129 Bonn

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

KOSTEN DES ANGEBOTS

Aktuelle Kurse findet ihr unter:

<https://www.geburtshaus-bonn.de/kurse-und-angebote/nach-der-geburt>

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**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](#)

## Träger des Anbieters

ADRESSE

**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](#)