



## Hebammengeleitete Rückbildung intensiv 2 (Sülz)

Veranstaltung

### Hebammengeleitete Rückbildung intensiv 2 (Sülz)

Das Kurskonzept richtet sich an alle Mütter nach der Geburt (mindestens 4-6 Wochen), die die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sanft wieder trainieren möchten. Der Kurs vereint das Beste aus beiden gängigen Konzepten:

**Montags** treffen wir uns vormittags mit Baby. Hier lernt ihr vor Allem Theorie, Alltagsverhalten mit Baby, Übungen mit Trage und Übungen, die euer Baby integrieren aber auch einen Teil der Kursinhalte, die hauptsächlich für euch sind.

**Freitags** treffen wir uns nachmittags ohne Baby. Hier gehen wir an intensive Spür- und Wahrnehmungsübungen, trainieren Schonend die Muskulatur, sodass ihr nach Abschluss des Kurses die Werkzeuge habt, gesund zurück zu eurer Aktivität zu finden. Jede Stunde ohne Baby wird mit einer Faszienentspannung beendet.

**Montags 11:00-12:15 Uhr, freitags 17:30-18:45 Uhr!**

**Achtung:**

dieser Kurs findet in unseren **neuen Praxisräumen in Sülz, Hermeskeiler Platz 12 in 50935 Köln** statt.



## Was?

### Art des Angebots

Veranstaltung

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Wibke Becker

### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

## Wann?

### Termin(e)

**Kurs 1: Mo. & Fr.** 13.01 - 07.02.2025

**Kurs 2: Mo. & Fr.** 10.03 - 04.04.2025

Uhrzeit: Montags 11:00-12:15 Uhr, Freitags  
17:30-18:45 Uhr

### Angebotstermin

Von 13.01.2025 ( Uhr) bis 04.04.2025 ( Uhr)

## Wo?

### Praxisräumen in Sülz

Hermeskeiler Platz 12  
50935 Köln

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Zur Anmeldung: [www.geburtshaus-koeln.de](http://www.geburtshaus-koeln.de)

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

kostenlos

## Durchführende Organisation

### Kölner Geburtshaus e.V.

Bergstraße 36  
50739 Köln

### Telefon

0221 - 1680 0730

### Email

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

### Link Anbieter

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

**Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)