



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Rückbildung

Kurs / Workshop

Rückbildung

Wir empfehlen den Kursstart unter Berücksichtigung des persönlichen körperlichen Wohlbefindens festzulegen und frühestens ab der 6. Woche nach der Entbindung bzw. nach Kaiserschnitt ab der 8. Woche zu beginnen. Bitte nimm dir nach der Geburt und vor Kursbeginn ausreichend Zeit zur Regeneration. In den Vormittagskursen ist dein Baby herzlich willkommen, in den Abendkursen ab 18 Uhr wird ohne Kinder geturnt.

Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nur bei hebammengeleiteten Kursen gewährleistet. Auch hierbei gilt dies nur für die Stunden, an denen du auch teilgenommen hast. Für Stunden, an denen du nicht teilnehmen konntest, erhältst du eine Privatrechnung über aktuell 8,36 € je Stunde (nach HebGebO).

Die Kurse laufen 10 x 60 min. oder 8 x mit jeweils 75 min

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Susanne Brinkmann

E-Mail: s-brinkmann@versanet.de

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

E-Mail: team@geburtshaus-wuppertal.de

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre
Landesstiftung
Frühe Hilfen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wann?

Termin(e)

29.01.2025 - 02.04.2025, mittwochs 20:15 bis 21:15 Uhr

Angebotstermin

Von 29.01.2025 (20:15 Uhr) bis 02.04.2025 (21:15 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)