



## 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

Babys willkommen

## Was?

### Art des Angebots

Kurs / Workshop

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Nora Finkenrath

E-Mail: [nora.finkenrath@yahoo.de](mailto:nora.finkenrath@yahoo.de)

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

E-Mail: [team@geburtshaus-wuppertal.de](mailto:team@geburtshaus-wuppertal.de)

## Wann?

### Termin(e)

17.02.2025 - 07.04.2025, montags 09:00 bis 10:15 Uhr

### Angebotstermin

Von 17.02.2025 (9:00 Uhr) bis 07.04.2025 (10:15 Uhr)

## Wo?

### Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

## Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

## 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](mailto: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](mailto:team@geburtshaus-wuppertal.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)