Rückbildungsgymnastik mit Babys (mit Hebamme Julia)

Kurs / Workshop, Online Angebot

Rückbildungsgymnastik mit Babys (mit Hebamme Julia)

Rückbildungsgymnastik findet ab der 6. Woche nach der Geburt statt. In der Schwangerschaft und bei der Geburt hat Ihr Körper sich verändert und Sie haben viel geleistet. Nach der Geburt ist es Zeit, Ihren Körper zu stärken, damit Sie die Kraft wiedererlangen, die Sie für den Alltag mit Ihrem Kind brauchen. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Kräftigungs- und Atemübungen, die Ihren gesamten Körper in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, wie Sie ihn wieder neu beanspruchen können und dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsübungen.

Der Kurs kann sowohl mit als auch ohne Baby besucht werden. Der Kurs findet ab dem zweiten Termin in Rücksprache hybrid statt. Bitte nutzen Sie die Online-Version nur in "Ausnahmefällen", gerne würde ich mit Ihnen vor Ort arbeiten.

Die Kosten für den Kurs werden bei Teilnahme von Ihrer Krankenkasse übernommen. Versäumte Termine müssen Ihnen jedoch privat in Rechnung gestellt werden (15,00 € für jeden versäumten Termin). Bitte bringen Sie zur ersten Stunde Ihre Krankenversichertenkarte mit, damit diese eingelesen werden kann.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Online Angebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Fr. 09.05.2025 - Fr. 13.06.2025
5x | 9.00 - 10.30 Uhr | 10 Unterrichtsstunden

Angebotstermin

Von 09.05.2025 (09:00 Uhr) bis 13.06.2025 (10:30 Uhr)

Wo?

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Lennéstraße 5
53113 Bonn

Name Kontaktperson

Nina Erdmann

Telefon

0228 94490-0

Email

postmaster@fbs-bonn.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e. V.

Marzellenstr. 32
50668 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Gerd Bales

Telefon

0221 1642-1219

Email

info@bildungswerk-ev.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers