



Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!



FitDankBaby Rückbildung

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

FitDankBaby Rückbildung

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden deine Gelenke instabil, deine Muskulatur gedehnt, deine Atmung und deine Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!) und du hast eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln). Du solltest deinen Körper in dieser Zeit besonders gut kennen und lieben lernen und ihn gut behandeln, damit du Beschwerden vorbeugst und fit für den Alltag mit Baby bist. fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Das Beste daran: Du brauchst keinen Babysitter zu organisieren oder Stress mit den Gedanken an dein Baby zu haben. Denn dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Babymassage oder ein Strampelspiel. Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit deinem Baby. Handouts und weiterführende Information und Übungen für zuhause runden das Kurskonzept ab.



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Veranstaltung, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Alicia Adametz

alicia.adametz@fitdankbaby.de



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



Wann?

Angebotstermin

Von 28.05.2025 (09:00 Uhr) bis 16.07.2025 (Uhr)

Wo?

Oase Augustdorf

Generalfeldmarschall-Rommel-Straße 1
32832 Augustdorf

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Fit dank Baby

Mittweg 22
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Name Kontaktperson

Alicia Adametz

Email

alicia.adametz@fitdankbaby.de

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)