FiB ONLiNE FAMILIE INFORMATION BERATUNG

Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Viele Mütter wünschen sich, nach der Geburt wieder ins körperliche und seelische Gleichgewicht zu kommen. Dazu kann die Rückbildungsgymnastik beitragen. Unsere Elternschule bietet eine Vielzahl von Kursen an. Anspannung der Muskulatur und Entspannung für die Seele Die Teilnehmerinnen erlernen stärkende Übungen für den Beckenboden- und die Bauchmuskulatur, die den Rückbildungsprozess gezielt unterstützen. Auch Entspannungsübungen sind ein wichtiger Teil des Programms. Zudem können Körperübungen erlernt werden, die Beschwerden vorbeugen. Verschiedene Kursangebote Für den ersten Rückbildungskurs nach der Geburt übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Hier erwartet die Teilnehmerinnen zunächst ein schonendes, aber effektives Übungsprogramm. Danach können Mütter einen Fortsetzungskurs besuchen. Nach einem Rückbildungskurs bieten wir Pilateskurse bzw. FitdankBaby®-Kurse an.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Anika Albers-Winkelsen, Hebamme

Jutta Heiduck, Hebamme

Anke Markmann, Hebamme

Nicole Fricke, Hebamme

Natascha Mangels

Sara Schulz, Hebamme

Tanja Stiller-Buddenberg, Hebamme

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Aktuelle Termine und Uhrzeiten können Sie unter der tel.: 02303 / 100 2848 erfragen oder auf der Internetseite nachschauen.

Wo?

Familienforum Katharina

Mozartstraße 26
59423 Unna

Trägerschaft

Katharinen-Hospital gGmbH

Obere Husemannstraße 2
59423 Unna

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Telefon

02303 100 0

Email

info@katharinen-hospital.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers