



# Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

# Rückbildungsgymnastik

Dieser Rückbildungskurs ist ein fortlaufender Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich. Dieser Kurs bietet Ihnen, ab der 8. Woche nach der Geburt Ihres Kindes-, die Möglichkeit, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu stärken, die Bauch- und Rückenmuskulatur zur kräftigen und wieder Ihre Mitte zu finden. Entspannungsübungen fördern Ihr positives Körpergefühl. Zudem finden Sie hier die Möglichkeit zum Austausch mit anderen jungen Müttern.

### Was?

### **Art des Angebots**

Kurs / Workshop

### **Link zum Angebot**

Weiter zum Angebot

## Kursleitung/Ansprechperson

Karin Kasterke

#### **Alter des Kindes**

0 bis 1 Jahre

## **Anmeldung**

### **Anmeldung erforderlich**

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung über die Telefonnummer im Kreissaal: 02336 / 48-6525

#### Kosten des Angebots

Die Kosten für 10 Abende übernimmt die Krankenkasse.

# Bundesstiftung Frühe Hilfen

# Wann?

### Termin(e)

donnerstags 18.30 bis 19.30 Uhr

# Wo?

## Helios-Klinikum, Elternschule, UG

Dr.-Moeller-Straße 15 58332 Schwelm



# **Durchführende Organisation**

# Helios-Klinikum

Dr.-Moeller-Straße 15 58332 Schwelm

## **Telefon**

02336 / 48 0

## **Link Anbieter**

Weiter zur Homepage des Anbieters

# Alle Angebote dieses Anbieters

**Andere Angebote dieses Anbieters** 



