



## Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

### Rückbildungsgymnastik

In erster Linie dient die Rückbildungsgymnastik dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen Rückbildungsvorgängen, wie z.B. der Rückbildung der Gebärmutter und Verkürzung erschlaffter Bänder und Muskeln, zu unterstützen. Ihrem Herzkreislaufsystem soll die Umstellung vom Schwangersein zum Nichtschwangersein erleichtert werden.

Durch gezielte Übungen werden somit der Beckenboden und die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur gekräftigt. Somit vermeiden Sie langfristig eine Harninkontinenz, Rückenprobleme oder eine Senkung der Gebärmutter.

Außerdem erlernen Sie Körperhaltungs- und Entspannungsübungen, die Sie jederzeit zu Hause weiter praktizieren können.

**Die Babys können gerne mitgebracht werden und sind mit im Kursraum!**

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Petra Weis oder Hilke Aretz

Ansprechpartner: Ilona Dassen

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

siehe unsere Homepage

[Rückbildungsgymnastik](#)

#### Wo?

##### Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16  
52477 Alsdorf

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage oder zu unseren Bürozeiten:

Montag - Donnerstag von 8:00 - 12:00 Uhr

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Siehe Homepage der Hebammenpraxis

## Durchführende Organisation

### Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16  
52477 Alsdorf

### Name Kontaktperson

Birgit Capellmann und Ilona Dassen

### Telefon

02404 - 552581

### Email

[info@storchengruss.de](mailto:info@storchengruss.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)