

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



Rückbildungsgymnastik Holzwickede

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik Holzwickede

Holzwickede

Der Wunsch, nach der Geburt wieder etwas für sich selbst zu tun, ist bei vielen Frauen groß. Wichtig ist dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden zu sehr. Dieser Kurs soll Gelegenheit geben, die Rückbildungsvorgänge des Körpers zu unterstützen, und besonders den durch Schwangerschaft und Geburt strapazierten Beckenboden wieder zu stärken. Im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik empfehlen wir die Teilnahme am Beckenbodentraining.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Assistentin Katja Maciaszek

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Termin 1: Mittwoch, 22.01.20 – 04.03.20, 7 x 90 Min.
von 09 30 – 11 00 Uhr

Termin 2: Mittwoch, 22.04.20 – 03.06.20, 7 x 90 Min.
von 09 30 – 11 00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Familienforum Holzwickede

Allee 9

59439 Holzwickede

Trägerschaft

Klinikum Westfalen

Am Knappschafts Krankenhaus 1
44309 Dortmund

Telefon

0231-922-0

Email

info@klinikum-westfalen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)