

Angebote für (werdende) Familien und ihre Kinder

Frühe Hilfen
im Kreis Gütersloh

Gütersloh

Kreis Gütersloh
willigewandt & bodenständig



Rheda-
Wiedenbrück

Stadt Verl
Ein guter Grund.

Sehr geehrte Nutzer*innen,
im zweiten Quartal 2025 wird das Portal
ein umfassendes Update erhalten.



Ab 2. Quartal 2025 neue Domain: familienkompass-kreisgt.de



Rückbildungskurs

Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

Rückbildungskurs

In der Zeit nach dem Wochenbett liegt ein besonderes Augenmerk auf dem Rückbildungsprozess. Genau so lange, wie die Schwangerschaft dauerte, braucht der Körper, um sich zu regenerieren. Mit dem Rückbildungskurs soll ein erster Schritt in diese Richtung gemacht werden, wobei folgende Bereiche im Vordergrund stehen:

- Stärkung Körpermitte und Stabilität
- Aufbau der Muskulatur
- Beckenbodenübungen
- Atmung
- Entspannung



Der Kursbesuch ermöglicht dir eine Stunde Auszeit vom Alltag, in dem du den Raum hast, dich auszupowern und abzuschalten.

Starten kannst du nach einem Spontanpartus nach 6 bis 8 Wochen und nach einem Kaiserschnitt nach 10 bis 12 Wochen.

Bei gutem Wetter sind wir mit unserem Programm draußen aktiv. Bitte bringe immer Schuhwerk mit, indem du gut laufen kannst. In den Sommermonaten nutzen wir gerne das Freibad nebenan und machen unsere Rückbildung in Form von Wassergymnastik.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot, Medizinische Versorgung

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Hebammen Stine Burghardt und Nele Thöle

Wann?

Termin(e)

Unsere Rückbildung findet jeden **Donnerstag von 20:00 bis 21:15 Uhr** statt und du kannst jederzeit starten (offenes Kurskonzept).

Wo?

Alter des Kindes
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Kreisfamilienzentrum Borgholzhausen
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine **Anmeldung** ist **erforderlich**, entweder per Mail unter hebammenduo@outlook.de oder über unser [Kontaktformular auf der Website](#).

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Die Kosten für einen Rückbildungskurs bei einer Hebamme werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Durchführende Organisation

Kreisfamilienzentrum Borgholzhausen

Masch 4
33829 Borgholzhausen

Name Kontaktperson

Frau Ina Hirsch

Telefon

05425 932896 oder 0170 2252193

Email

mail@kreisfamilienzentrum-borgholzhausen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Ev. luth. Kirchengemeinde Borgholzhausen

Kampgarten 1
33829 Borgholzhausen

Art des Trägers

Konfessioneller Träger