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

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

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

Wo?

Kreisfamilienzentrum Borgholzhausen

Masch 4
33829 Borgholzhausen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine **Anmeldung** ist **erforderlich**, entwedr telefonisch unter 0173 7373299 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 Hirch

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