



Rückbildung für Mütter mit Baby

Kurs / Workshop

Rückbildung für Mütter mit Baby

Viele Mütter wünschen sich, nach der Geburt wieder ins körperliche und seelische Gleichgewicht zu kommen. Dazu kann die Rückbildungsgymnastik beitragen. Unsere Elternschule bietet eine Vielzahl von Kursen an.

Anspannung der Muskulatur und Entspannung für die Seele Die Teilnehmerinnen erlernen stärkende Übungen für den Beckenboden- und die Bauchmuskulatur, die den Rückbildungsprozess gezielt unterstützen. Auch Entspannungsübungen sind ein wichtiger Teil des Programms. Zudem können Körperübungen erlernt werden, die Beschwerden vorbeugen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kirstin Kettrup

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

dienstags, 09.15 bis 10.45 Uhr

Die genauen Kurszeiten erfahren Sie beim Familienforum Katharina 02303/100-2824.

Wo?

DRK-Familienzentrum Monopoli

Gertrud-Bäumer-Straße 13A
59174 Kamen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

übernommen.

Durchführende Organisation

Familienforum Katharina

Mozartstraße 26
59423 Unna

Name Kontaktperson

Kirstin Kettrup

Telefon

02303 / 100-7610

Email

familienforum@hospitalverbund.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Katharinen-Hospital gGmbH

Obere Husemannstraße 2
59423 Unna

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Telefon

0 23 03 / 100 - 0

Email

info.unna@hospitalverbund.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)