

Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund
Jugendamt



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

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 empfehlen wir die Teilnahme am Beckenbodentraining.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson: Marianne Künstle

Kursleitungen:

- Jutta Heiduck (Hebamme)

- Irina Schlee (Hebamme)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

die Kurse werden fortlaufend angeboten, bitte erfragen Sie die Termine in der Elternschule

Wo?

Elternschule Klinikum Westfalen

44309 Dortmund

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung unter Tel. 0231-922 1252 oder e-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Für eine Anmeldung wird benötigt: Name, Adresse, Telefonnummer, Name und Geburtstag des Kindes

Kosten des Angebots

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Für privat versicherte Frauen gilt die Hebammengebührenverordnung von NRW

Durchführende Organisation

Elternschule Klinikum Westfalen

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Name Kontaktperson

Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Telefon

0231-9221252

Email

elternschule@klinikum-westfalen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Klinikum Westfalen

Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Name Kontaktperson

Marianne Künstle

Telefon

0231-922-1252

Email

elternschule@klinikum-westfalen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)