



Rückbildungsgymnastik - Präsenz (Teilnahme online möglich)

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik - Präsenz (Teilnahme online möglich)

Mit den Nachgeburtswehen beginnt die Rückbildungsphase - die Gebärmutter zieht sich wieder auf ihre ursprüngliche Größe zusammen. Dieser Prozess dauert etwa so lange wie die Schwangerschaft und erfordert keine weiteren Anstrengungen.

Anders verhält es sich mit dem Beckenboden und der Bauchmuskulatur: Während die Bauchmuskulatur die Wirbelsäule stützt, verhilft ein starker und ausgeglichener Beckenboden zu Kraft und Ausdauer, verbessert die Haltung und beugt Inkontinenzproblemen vor. Beides wird nach der Geburt stark beansprucht und muss gestärkt werden.

Im Mittelpunkt unserer Rückbildungskurse steht daher die Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur und des Beckenbodens durch sanfte Übungen.

Der Kurs - geleitet von einer Physiotherapeutin - wird hybrid durchgeführt.. Das bedeutet für Sie, dass Sie wählen können, ob Sie vor Ort oder online teilnehmen möchten.

Mit der Rückbildungsgymnastik kann 6-8 Wochen nach der Geburt begonnen werden - Ihre Babys können gerne mitgebracht werden.

8 Kurstermine á 60 Minuten

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anmeldung/Info:
Angelika Pfenning

Kursleitung:
Julia Löhnert

Wann?

Termin(e)

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer Homepage.

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Anmeldung ist über die Homepage der Kaiserswerther Familienakademie jederzeit möglich. Gerne können Sie uns auch telefonisch unter 0211 409 3784 oder per E-Mail unter familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de kontaktieren.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer Homepage.

Durchführende Organisation

Kaiserswerther Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

Telefon

0211.409-3780

Email

familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)