



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

Der Kurs führt zur Kräftigung der Muskelpartien Rücken, Bauch, Beine und Po. Außerdem dient er insbesondere der Prophylaxe oder Therapie einer Beckenbodenschwäche. Das Ziel ist es, die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu steigern und die Lust auf weitere sportliche Betätigungen zu wecken.



Sie sollten 6 bis 8 Wochen nach Geburt des Kindes mit dem Rückbildungskurs zu beginnen.

Es handelt sich um einen „offenen“ Rückbildungskurs, das heißt, dass der Einstieg jederzeit möglich ist.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Hebamme Nadine Peil Telefon 0208/8 84 84 27

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Dienstags von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Mittwochs von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Wo?

Sana Kliniken Duisburg

Zu den Rehwiesen 9
47055 Duisburg

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Hebamme Nadine Peil
Telefon 0208/8 84 84 27

Kosten des Angebots
Bundesförderung
Frühe Hilfen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



10 Unterrichtsstunden à 60 Minuten werden von der Krankenkasse erstattet, wenn der Kurs bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt abgeschlossen wird.

Durchführende Organisation

Sana Kliniken Duisburg

Zu den Rehwiesen 9
47055 Duisburg

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)