

Rückbildungsgymnastik

Rückbildung mit Gymnastik und Mutter-Baby-Sprechstunde für Mütter mit ihren Kindern

im Haus der Familie Walle

Worum geht es in der Rückbildungsgymnastik ?

- Der Rückbildungskurs richtet sich an Mütter, die vor Kurzem ihr Kind entbunden haben.
- Der Beckenboden wird durch einfache Übungen unterstützt und gestärkt.
- Der Kurs kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Worum geht es in der Mutter-Baby-Sprechstunde?

Hier können Themen besprochen werden, z. B.

- Vorbereitung auf die Zeit mit dem Baby
- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Partnerschaft
- Ernährung des Babys und der Mutter/ Stillen
- Wochenbett und vieles mehr

Den Kurs können die Teilnehmerinnen frühestens 6- 8 Wochen nach der Geburt des Kindes wahrnehmen.

Termine: Dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr

Kursstart (7 Termine) bitte erfragen

Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail über das Haus der Familie Walle.

Ein Angebot von:

Haus der Familie Walle

Adresse:

Dünenstraße 2 - 4

28219 Bremen

Telefon:

0421 361 82 84

E-Mail-Adresse:

hdf-walle@afsd.bremen.de

Internetadresse:

www.afsd.bremen.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Teilnahme kostenlos