

## Rückbildungsgymnastik mit Kindern

In diesem Kurs trainieren und kräftigen Sie alle Muskelpartien, die während Schwangerschaft und Geburt besonders nachgeben mussten, wie Beckenmuskeln, Beckenboden und Bauchmuskeln.

Außerdem werden alle Muskeln gestärkt, die im Zusammenleben mit Ihrem Kind besonders beansprucht werden, wie Schultern, Rücken und Arme.

Bei den meisten Übungen schaut Ihnen Ihr Kind zu, einige Übungen „turnen“ Sie auch mit Ihrem Kind gemeinsam.

### Termine:

15.08. – 26.09.2023, 10:00 – 11:15 Uhr (Hebamme Christiane Hussong), 7 Termine

23.08. – 11.10.2023, 09:00 – 10:15 Uhr (Hebamme Annette Reisenweber), 8 Termine

25.10. – 20.12.2023, 09:00 – 10:15 Uhr (Hebamme Annette Reisenweber), 8 Termine

31.10. – 12.12.2023, 10:00 – 11:15 Uhr (Hebamme Christiane Hussong), 7 Termine

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kurskosten, wenn Sie mit dem Kurs Rückbildungsgymnastik bis zum vollendeten 9. Lebensmonat Ihres Kindes abgeschlossen haben.

**Anmeldung unter Fon (0421) 347 1388 oder per E-Mail [elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)**

Anmeldung erst nach Geburt des Kindes möglich.

### Ein Angebot von:

Elternschule und physicum proFamily

### Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

### Adresse:

Schwachhauser Heerstraße 54

28209 Bremen

### Telefon:

0421 347 1388

### E-Mail-Adresse:

[elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)

### Internetadresse:

[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

### Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

### Kosten:

übernimmt die Krankenkasse