

Rückbildungskurs

In diesem Kurs erlangen Sie nach der Geburt Ihre Fitness zurück. Begleitet von einer Hebamme erlernen Sie schonende und zielgerichtete Methoden zur natürlichen Rückbildung sowie Übungen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Beckenboden und Bauchmuskulatur. Durch gezielte Gymnastik wird das belastete Gewebe stabilisiert und der Beckenboden gestärkt. Selbstverständlich können Sie Ihr Baby mitbringen. Der Kurs besteht aus 8 Terminen, wobei zwischen der Entbindung und dem Kursbeginn mindestens 8 Wochen liegen sollten.

Montags, 10.00 – 11.30 Uhr

Nächster Kurs:

29.07. – 26.08.2024 (5 Termine)

Die Kursgebühren werden von Ihrer Krankenkasse komplett getragen.

Sie dürfen Ihr Kind gerne mit in den Kurs nehmen.

Ein Angebot von:

[DIAKO Gesundheitsimpulse](#)

Adresse:

Gröpelinger Heerstraße 406 - 408

Seminarhaus im Park

28239 Bremen

Ansprechperson:

Saskia Hannappel, Heidrun Pundt

Telefon:

0421 6102 2101

E-Mail-Adresse:

gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Internetadresse:

www.diakobremen.de/gesundheitsimpulse

Nächste Termine:

- 29.07.2024

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

Teilnahme kostenlos