

## Rückbildungskurs

**Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr** (7 Termine)

Ort: Haus der Familie Walle, Dünenstraße 2-4, 28219 Bremen

*Kursleitung: Babette Wegehaupt (Eltern-Baby/Kleinkind-Therapeutin und Stillberaterin)*

Im Zuge der Geburt verändert sich der weibliche Körper auf natürliche Weise. Der Rückbildungskurs richtet sich daher an Mütter, die vor Kurzem ihr Kind entbunden haben.

Die Veränderungen des Beckenbodens sollen durch fachkundige Anleitung erläutert und mit entspannenden sowie auch kräftigenden Übungen unterstützt werden. Der Kurs kann dabei mit oder ohne Kind besucht werden.

Im Anschluss an den Kurs gibt es eine offene Eltern-Kind-Sprechstunde, in der die Kursleitung offene Fragen beantworten kann. Auch ist hier Zeit für den Austausch mit anderen Müttern.

Den Kurs können die Teilnehmerinnen frühestens 6-8 Wochen (ca. 2 Monate) nach der Geburt des Kindes wahrnehmen.

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

- Telefon: 0421 361 81 98 oder 0421 361 82 84
- E-Mail: [hdf-walle@afsd.bremen.de](mailto:hdf-walle@afsd.bremen.de)

**Ein Angebot von:**

**Haus der Familie Walle**

**Adresse:**

Dünenstraße 2 - 4  
28219 Bremen

**Telefon:**

0421 361 81 98 oder 0421 361 82 84

**E-Mail-Adresse:**

[hdf-walle@afsd.bremen.de](mailto:hdf-walle@afsd.bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.afsd.bremen.de](http://www.afsd.bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

Teilnahme kostenlos