

Rückbildungsgymnastik

Mit Isabell Damm, Hebamme

In der Schwangerschaft und bei der Geburt leistet Ihr Körper großartige Arbeit.

Nach einer Geburt soll sich die Gebärmutter wieder in ihre ursprüngliche Größe zusammenziehen und die Beckenbodenmuskulatur nach und nach an Kraft gewinnen. In diesem Kurs unterstützen wir die Rückbildung der Gebärmutter, stärken mit gezielten Übungen die Beckenbodenmuskulatur und entspannen diese gezielt.



Bild von Drazen Zigic auf Freepik

Säuglinge dürfen mitgebracht werden.



Mittwochs, 12.00 Uhr – 13.15 Uhr
08.05.24 – 03.07.24 (15.05.24 entfällt)
(8 Termine)



Familienzentrum Hl. Johannes XXIII.
Kita Riphahnstr. 38, 50769 Köln-Seeberg



vor dem 9. Monat nach Geburt: kostenlos
ab dem 9. Monat nach Geburt: 40 € pro Kurs

Information und Anmeldung:

Doris Dissemond

Kindernöte e.V.

0221/700 65 20

kleine-schritte-netzwerk@kindernoete.de

Gefördert von

wir helfen :
die Aktion des **Rölnner Stadt-Ansicht** für Kinder