

Rückbildungsgymnastik (10x 1 Std.)

In diesem Kurs sollen die durch Schwangerschaft und Geburt übermäßig gedehnten Muskeln und Gewebepartien durch gymnastische Übungen wieder gestärkt werden. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Gespräch, da gerade in der ersten Zeit mit einem neugeborenen Kind viele Fragen auftauchen. Kinder sind im Kurs willkommen. Die Teilnahme an der Rückbildungsgymnastik mit Baby ist prinzipiell möglich, wenngleich sich gezeigt hat, dass das Kursangebot ohne Baby für die Mutter effektiver und entspannender wirkt.

Um einen zeitgerechten Einstieg in dieses Angebot sicher zu stellen, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Kinderbetreuung während der Rückbildungsgymnastik

Parallel zu allen Kursen der Rückbildungsgymnastik ist die Betreuung Ihrer Babys in einem separaten Raum gesichert. Mütter, die an Kursen ohne ihre Kinder teilnehmen **wollen** oder **können**, geben ihre Sprösslinge hier in „Rufnähe“ ab.
(Betreuungskosten pro Kurstag: 1,50 €)

Kursgebühren:

Die Kursgebühren werden von der Krankenkasse übernommen.

Kurszeiten:

Kurs 1:	montags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Kurs 2:	montags von 11.00 bis 12.00 Uhr
Kurs 3:	freitags von 10.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldungen:

Rückbildungsgymnastik:	Irene Middendorf- de Vries; Tel. 02871/226090
------------------------	--

**Alle Kurse werden in der Hebammenpraxis
„Die Muschel“ durchgeführt.
Lankener Str. 42; 46395 Bocholt**