

Kurse in der *Muschel*



Ihre Hebamme
Monika Heßler

www.muschel-bocholt.de

Rückbildungsgymnastik (8 x 1,25 Std.) Gebühr trägt Ihre Krankenkasse

Rückbildungsgymnastik ist eine spezielle Form von Gymnastik, welche der Stärkung sowie Straffung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur dient, da diese Muskelgruppen durch Schwangerschaft und Geburt stark gedehnt wurden. In diesem Kurs werden auch andere übermäßig gedehnte Muskelgruppen und Gewebepartien durch gymnastische Übungen gestärkt und es werden Entspannungs- und Lockerungsübungen für Becken, Schultern und Rücken durchgeführt. Mit der Rückbildungsgymnastik sollte ca. 8-12 Wochen nach Geburt begonnen werden. Die Kursgebühren werden von den Krankenkassen übernommen.

Dienstags	Uhrzeit
03.01.2012 bis 21.02.2012	19:45 – 21:00
06.03.2012 bis 24.04.2012	19:45 – 21:00
15.05.2012 bis 03.07.2012	19:45 – 21:00
17.07.2012 bis 04.09.2012	19:45 – 21:00
Weitere Rückbildungsgymnastik-Kurse auf Anfrage	

Änderungen vorbehalten

Info und Anmeldung

Monika Heßler
02871-2354576

Die Kurse finden statt in der Hebammenpraxis *Die Muschel* Lankerner Str. 42
in Bocholt.

Info
Monika Heßler
Tel. (02871) 2354576