

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
13.06.2017	bis 01.08.2017				19:45 – 21:00
15.08.2017	bis 24.10.2017	12.+19.9.	03.10.2017	fallen aus	19:45 – 21:00
07.11.2017	bis 16.01.2018	19.+26.12.	02.01.2018	fallen aus	19:45 – 21:00
30.01.2018	bis 20.03.2018				19:45 – 21:00
03.04.2018	bis 29.05.2018		01.05.2018	fällt aus	19:45 – 21:00
26.06.2018	bis 14.08.2018				
weitere Rückbildungsgymnastikkurse auf Anfrage					

manchmal auch montags
Änderungen vorbehalten

Info und Anmeldung

Monika Heßler

02871-2354576

Mo, Di, Mi + F 7.45 -8.15 Uhr

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

Info

Monika Heßler

Tel. (02871) 2354576