

Fachstelle Frühe Hilfen
im Landkreis Mayen Koblenz

7-teiliger Rückbildungskurs



27.04. - 22.06.2026 (25.05. & 01.06. kein Kurs)

10.08. - 21.09.2026

19.10. - 07.12.2026 (02.11. kein Kurs)

10:00 Uhr - 11:25 Uhr

**Evangelisches
Gemeindezentrum**

Uhlandstraße 9, Polch

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper gezielte Unterstützung.

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Kräftigung der Muskulatur, dem Aufbau des Halteapparates sowie der Stärkung des Beckenbodens, die sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert haben.

Die Kursinhalte sind aufeinander aufgebaut und unterstützen dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zurück zu mehr Stabilität, Kraft und Körpergefühl.

- 7 Termine à 85 Minuten
- die Kosten für die Rückbildung werden von den gesetzlichen Krankenkassen sowie den privaten Versicherungen übernommen.

Leitung und Anmeldung:
Hebamme Susanne Fierke
0176 - 700 111 46

