

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Rückbildungsgymnastik und Stillberatung mit oder ohne Baby



Dabei unterstützen wir dich nicht nur beim natürlichen Rückbildungsprozess, sondern stärken gleichzeitig deine Bauchmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur – und zwar effektiv und schonend.

Die Teilnahme ist möglich:

- ab 6 Wochen nach einer normalen Geburt
- ab 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Darüber hinaus bietet dir der Kurs wertvolle Zusatzinhalte, denn neben den Übungen stehen auch Entspannungstechniken, Austausch mit anderen Müttern sowie wichtige Themen wie Stillen und die neue Lebenssituation als Mama im Fokus. So kannst du Fragen stellen, Unsicherheiten klären und dich rundum gut begleitet fühlen.

Weitere Informationen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich:

online: www.familienbildung-wiesbaden.de

Telefon: 0611 174-117 oder

Mail: fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de

Kosten

70 Euro

Zugang

Offen (ohne Mitgliedschaft)

Barrierefrei

Ja

Termin/e

13.01.2027 - 24.02.2027 wöchentlich:

Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort/e

Friedrichstraße 26-28, 65185 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

Katholische Familienbildung Wiesbaden Rheingau Taunus

Friedrichstraße 26-28

65185

Wiesbaden

Ansprechperson

fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de

www.familienbildung-wiesbaden.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.