

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Termine 2023



***14.6.23 bis 19.7.23 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

***26.7.23 bis 30.8.23 von 17.30 bis 19.00 Uhr**

***10.10.23 bis 14.11.23 von 9.30 bis 11.00 Uhr**

***10.10.23 bis 14.11.23 von 11.15 bis 12.45 Uhr**

Jeweils 6x 90 Minuten



**Ort: Elternschule im Ärztehaus am Prosper Hospital,
Mühlenstraße 29, 45659 Recklinghausen**

Dieser Rückbildungskurs stärkt durch gezielte Übungen das Herz-Kreislaufsystem und den Beckenboden und baut aus der Körpermitte heraus den gesamten Organismus der jungen Mutter wieder auf. Sanfte Übungen für die Schulter-Nackenmuskulatur und eine Entspannungsphase am Ende der Trainingseinheit runden die Gymnastik ab.

**Anmeldungen im Kreißsaal unter:
02361 54 3040
oder unter
Franziska.Perschau@Proselis.de**

Gerne dürfen die Kinder zum Rückbildungskurs mitgebracht werden. Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, der Kurs darf jedoch nicht später als 9 Monate nach Geburt enden.