



Rückbildung mit Hebamme Tanja König

- Rückbildungsgymnastik mit Baby
- Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

Kursinhalte

Durch aufeinander aufbauende Körper- und Entspannungsübungen haben Sie hier die Möglichkeit, sich mit Ihrem neuen Körpergefühl nach der Geburt auseinanderzusetzen. Die Festigung des Beckenbodens, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur, stehen dabei im Vordergrund.

Babymassage verwöhnt dein Baby und tut viel für seine Gesundheit und Entwicklung. Hautkontakt allein ist schon wunderbar, eine liebevolle Babymassage gibt nicht nur Geborgenheit, sondern mit gezielten Handgriffen kannst du auch die Körperfunktionen deines Kindes positiv unterstützen

Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Anmeldung: Möglichst bald nach der Geburt, Kursbeginn frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt

Wann: mittwochs 9:15 bis 10:30 Uhr mit Baby und 11:00 bis 13:00 Uhr mit Babymassage

Kurstermine: die Kurstermine erfahren sie über den Link zur Anmeldung

Umfang: wöchentlich über einen Zeitraum von acht Wochen

Kosten: Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Die Babymassage kostet € 80 für acht mal.

Telefonnummer: 0160- 7269955; nur für Rückfragen, nicht für die Anmeldung

Anmeldung: die verbindliche Anmeldung erfolgt bitte über den QR Code oder folgenden link:

[Anmeldung \(hebammen-betreuung.de\)](https://hebammen-betreuung.de)

