

## Rückbildung

Trainiert werden in der Rückbildungsgymnastik die überdehnte Muskulatur des Bauches und des Beckenbodens. Die Rückbildung der Gebärmutter wird begünstigt, die Haltung des Beckens normalisiert sich. Starten Sie mit dem Kurs zur Rückbildung 8-10 Wochen nach Geburt. Die Kosten dafür werden direkt mit der Krankenkasse verrechnet, eine Rücklagengebühr in Höhe von 50 Euro erhalten Sie nach dem Kurs von Ihrer Hebamme zurück.

### Kursort Ahaus

#### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Spiel und Spaß“, Eingang Personalwohnhaus**

*Karin Hemesath*

Do., 14.01. - 18.03.2010, 20:15 - 21:15 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-256

Do., 25.02. - 20.05.2010, 19:00 - 20:00 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-257

Do., 29.04. - 15.07.2010, 20:15 - 21:15 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-258

Do., 24.06. - 23.09.2010, 19:00 - 20:00 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-259

Do., 26.08. - 11.11.2010, 20:15 - 21:15 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-260

Do., 28.10. - 13.01.2011, 19:00 - 20:00 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-261

Do., 02.12. - 17.02.2011, 20:15 - 21:15 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-262

### Kursort Heek

#### **St. Marien-Kindergarten, Grimmelstr. 5**

*Judith Schlattmann*

Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

17.02. - 28.04.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-276

19.05. - 21.07.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-277

04.08. - 06.10.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-278

### Kursort Ottenstein

#### **FC-Ottenstein, Fitnessgebäude, Am Sportplatz**

*Sabine Schumann*

Donnerstags, 07.01. - 11.03.2010, 10:00 - 11:00 Uhr (10x), Kurs-Nr. F422-304

Weitere Angebote folgen auf der nächsten Seite.

**Kursort Vreden****Zentrum für Kindesentwicklung, Königstr. 7***Petra Rolving*

Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Mi., 20.01. - 24.03.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-270

Mi., 31.03. - 09.06.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-271

Mi., 16.06. - 08.09.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-272

Mi., 15.09. - 24.11.2010 (10x), Kurs-Nr. F422-273

Mi., 08.12. - 09.02.2011 (10x), Kurs-Nr. F422-274

**Rückbildung durch Aqua-Training***Anne Wigger, Sabrina Zafra Garzia*

Das Wasser bietet ein ideales Fitness- und Powerprogramm nach der Geburt. Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht auf einen Bruchteil, somit können viele Übungen zur Rückbildung leichter durchgeführt werden. In einem Wechsel von Anspannung und Entspannung wird ein aerobes Ausdauertraining angeboten, das sich positiv auf den gesamten Körper auswirkt.

**Ahaus, Therapiebad im Krankenhaus**

Mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr

13.01. - 17.03.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-201

07.04. - 09.06.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-202

30.06. - 01.09.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-203

22.09. - 24.11.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-204

Mittwochs, 20:30 - 21:30 Uhr

13.01. - 17.03.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-206

07.04. - 09.06.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-207

30.06. - 01.09.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-208

22.09. - 24.11.2010 (10x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F422-209