



Städtisches Klinikum  
Wolfenbüttel

## Rückbildungsgymnastik

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Rückbildungskurs nach physiotherapeutischen Grundsätzen mit dem Schwerpunkt:

- Beckenbodentraining
- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur
- Rückenmuskulatur.

Der Kurs umfasst 8 Termine und wird 1 x wöchentlich von einer Hebamme der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe durchgeführt.

**Kurstage:** Mittwoch, 17:15 Uhr - mit Baby  
Mittwoch, 18:30 Uhr - ohne Baby

**Beginn:** Frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Die Teilnehmerzahl je Kurs liegt bei max. 10 Personen. Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen, wenn am Kurs innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt regelmäßig teilgenommen wird.

Die aktuellen Kurstermine finden Sie auf der Homepage des Städtischen Klinikums [www.klinikum-wolfenbuettel.de](http://www.klinikum-wolfenbuettel.de).

Die Anmeldung erfolgt über die Kursleitung, Hebamme Karen van der Steeg unter E-Mail: [kursanmeldung@vandersteeg.de](mailto:kursanmeldung@vandersteeg.de).

**Ort:** Städtisches Klinikum  
Alter Weg 80, 38302 Wolfenbüttel