

## H60-171002 Rückbildungsgymnastik und Babymassage Für Mütter mit ihren Babys von 6 bis 12 Wochen

Beginn	Montag, 23.03.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Gabriele Glaser
Kursort	Raum 3, Arthur-Zitscher-Str.11, 63065 Offenbach

Babymassage vermittelt dem Baby durch sanfte Berührung ein Bild seines Körpers. Sie hilft gegen Bauchweh, beruhigt und tut wohl. Die sanfte Kommunikation zwischen Mutter und Kind verstärkt die Bindung. Nach einer Tee- und Stillpause folgt die Rückbildungsgymnastik. Die Übungen stärken kontinuierlich Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Gebraucht werden bequeme Kleidung zum Wechseln, ein Handtuch, Massageöl und frische Windeln für das Baby.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.03.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3
30.03.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3
13.04.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3
20.04.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3
27.04.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3
04.05.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Ev. Familienbildung Offenbach und Zion, Raum 3

[zur Kursdetail-Seite](#)