

## Rückbildung und Fitness für Frauen nach dem Verlust eines Kindes

Die Schwangerschaft wird auch als Zeit der guten Hoffnung bezeichnet. Wenn dieser guten Hoffnung ein jähes Ende gesetzt wird, weicht die Hoffnung auf ein Kind der Trauer. Durch eine Fehl- oder Totgeburt, oder wenn das Neugeborene kurz nach der Geburt verstirbt, stellt dies nicht nur körperlich, sondern auch emotional eine große Herausforderung dar.

Dieser Kurs beinhaltet Übungen für das Zurückerlangen einer gesunden Körperspannung durch die Kräftigung speziell der Beckenboden-, Rücken-, und Bauchmuskulatur. Neben gymnastischen Übungen, bietet der Kurs Gelegenheit mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenssituation in Kontakt zu treten.

**Alle Termine finden jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr statt.**

**Termine:** Dienstag, 21. Mai 2024  
Dienstag, 28. Mai 2024  
Dienstag, 04. Juni 2024  
Dienstag, 11. Juni 2024  
Dienstag, 18. Juni 2024

**Ort:** Bethanien Sternenkinder Beratungsstelle Münster/Osnabrück

**Leitung:** Kathrin Schneiderei, Hebamme

**Bethanien Sternenkinder**  
**Beratungsstelle Münster/Osnabrück**  
Kienebrinckstr. 15a  
49525 Lengerich  
Tel. (05481) 32 66 239  
[sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)  
[www.bethanien-sternenkinder.de](http://www.bethanien-sternenkinder.de)

### Bürozeiten

**Dienstag:** 10.00 - 14.00 Uhr  
**Mittwoch:** 10.00 - 14.00 Uhr  
**Freitag:** 10.00 - 13.00 Uhr

Damit die Arbeit für die Betroffenen kostenfrei angeboten werden kann, freuen wir uns über Ihre Spende.

Unser Spendenkonto  
Evangelische Bank, Kassel  
IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00  
Verwendungszweck:  
Sternenkinder Münster/Osnabrück