

Rückbildung und Fitness Gymnastik



Foto: Mitarart (www.photoxpress.com)



STORCHENBIß e.V.

Alles rund um Geburt, Baby und Kleinkind

Rückbildungsgymnastik

Um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden, ist gezielte regelmäßige Gymnastik sehr wichtig. Rückbildungsgymnastik fördert die Festigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugt späteren Gebärmutterensenkungen vor.

Die Babys können selbstverständlich mitgebracht werden.

Die Kurse werden von einer Hebamme geleitet.

Gebühr: 25 € - 45€

Die Kursgebühr wird vielen Krankenkassen erstattet.

Termine:

Montags, 11.00 - 12.30 Uhr

Dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr oder 12.45 - 13.45 Uhr

Mittwochs, 09.30 - 10.30 Uhr

Donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr

Kursbeginn:

Bitte telefonisch erfragen oder auf der Homepage.

Ort:

Hebammenpraxis "Kugelrund", Eingang über Parkplatz des Krankenhaus.

Bei den Kursen tagsüber ist Kinderbetreuung

Die Kurse sind bei der Gema lizenziert und finden mit aktueller Musik statt.



Fitnessgymnastik

Noch nicht wieder so richtig in Form, schnell aus der Puste, irgendwie noch nicht richtig fit? Einfache Aerobicübungen, Kräftigungsübungen Problemzonengymnastik, (Bauch, Po, Oberschenkel) – Beckenbodengymnastik-Konditionstraining mit Musik und Spaß – im Kreis von anderen Frauen werden Sie wieder fit.

Ihre Kinder bis zum 3. Lebensjahr können Sie gerne mitbringen.

Kursleitung:

Katharina de Lange, Ilka Dowe

Gebühr: 45 € für 10 Kursstunden

Termine:

Montags, 15.30 - 16.30 Uhr

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich.

Ort:

Hebammenpraxis "Kugelrund", Eingang über Parkplatz des Krankenhaus.

Storchenbiß e.V.

am St.-Antonius-Hospital-Eschweiler

Dechant-Deckers-Straße 8

52249 Eschweiler

www.storchenbiss-ev.de

Telefon: 02403 / 76 18 00



facebook.com/storchenbiss

