Rückbildungsgymnastik - mit Babys (Mülheim)

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik - mit Babys (Mülheim)

Bringe deinen Körper nach der Schwangerschaft behutsam wieder in Form.
In unserer Rückbildungsgymnastik konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen zur Kräftigung und Rückbildung von Gebärmutter, Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Die Übungen helfen, spätere Gebärmuttersenkungen und Harninkontinenz vorzubeugen.
In der Gruppe erlebst du zudem Lockerungs- und Entspannungsübungen, die dein seelisches Wohlbefinden fördern und dir Kraft in diesen „ersten anstrengenden Wochen" schenken.
Ein Kursstart wird ab 6-8 Wochen nach der Geburt empfohlen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

10 Mal mittwochs 9:30-10:30 oder 10:45-11:45

Angebotstermin

Von 10.07.2024 (Uhr) bis 18.12.2024 (Uhr)

Wo?

Kapellche

Holsteinstraße 1
51065 Köln

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger