

## Fit für Mütter

Gruppenangebot

### Fit für Mütter

Im Anschluss an einen abgeschlossenen Rückbildungskurs, bieten wir Ihnen in diesem Kurs die Möglichkeit Ihre allgemeine Fitness weiter zu steigern. Mit gezielten und fokussierten Übungen stärken wir die Muskulatur des Beckenbodens, Bauchs und Rückens weiterhin und gehen mit dieser stabilen Mitte in Trainingsphasen mit höherer Intensität zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer des gesamten Körpers.

PhysioOs

Sollten Sie keine andere Betreuungsmöglichkeiten haben, können Sie Ihre Kinder mitbringen. Ein abgeschlossener Rückbildungskurs bei uns oder einer anderen qualifizierten Einrichtung ist eine unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Die Kosten für den Fit für Mütter Kurs übernehmen die Krankenkassen nicht, sie müssen von den Teilnehmerinnen selbst getragen werden.

### Was?

#### Art des Angebots

Gruppenangebot

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

18+ Jahre, altersunabhängig

### Wann?

#### Termin(e)

#### Kurstermine ab Januar 2025:

mittwochs von 11 Uhr bis 12 Uhr

08.01.2025, 15.01.2025, 22.01.2025, 29.01.2025,  
05.02.2025, 12.02.2025, 19.02.2025, 26.02.2025,  
12.03.2025 und 19.03.2025 (10 Termine)

#### Angebotstermin

Von 08.01.2025 (11:00 Uhr) bis 19.03.2025 (12:00 Uhr)

### Wo?

#### PhysioOs Küpper & Lennartz

In den Bremen 4  
52152 Simmerath

## Trägerschaft

### **PhysioOs Küpper & Lennartz**

In den Bremen 4  
52152 Simmerath

### **Art des Trägers**

Freier Träger (privat-gewerblich)

### **Name Kontaktperson**

Carmen Quattelbaum & Ute Dederichs

### **Telefon**

02473 9385166

### **Email**

[info@physioos.de](mailto:info@physioos.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)