Rückbildung

Kurs / Workshop

Rückbildung

Nach der Geburt beginnt eine Zeit der Veränderung – körperlich, mental und emotional. Unser ganzheitlicher Rückbildungskurs unterstützt dich dabei, Schritt für Schritt zu deiner inneren und äußeren Stärke zurückzufinden.

Mit einem Kurskonzept, das speziell auf die Bedürfnisse junger Mütter abgestimmt ist, kombinieren wir sanfte, funktionelle Übungen mit Entspannung und dynamischer Bewegung. Unser Ziel: Dir Raum zu geben, dich in deinem Körper wieder wohlzufühlen und dich gestärkt dem Alltag mit deinem Baby zu stellen.

Das erwartet dich im Kurs

- **Beckenboden-Training:** Gezielte Übungen für Stabilität und Stärke aus der Körpermitte.
- **Herz-Kreislauf-Training:** Sanfte Ausdauerübungen, um deinen Körper wieder in Schwung zu bringen.
- **Muskelaufbau:** Funktionelles Training für Rücken, Bauch und Beine.
- **Entspannung:** Wohltuende Übungen für Schulter- und Nackenverspannungen.
- **Achtsamkeit:** Atemtechniken und kleine Entspannungsphasen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter nach der Geburt – egal, ob du spontan entbunden hast oder einen Kaiserschnitt hattest. Auch Monate nach der Geburt kannst du von den Übungen profitieren und langfristig deine Fitness und Gesundheit stärken.

Wann?

Termin(e)

Der Kurs findest dienstags von 18 - 19:15 Uhr statt.

Angebotstermin

Von 12.08.2025 (18:00 Uhr) bis 14.10.2025 (18:00 Uhr)

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Ramona Blaudow

0152 248 767 52

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wo?

Doulagemeinschaft Familienwiege

Kneippstraße 9
52146 Würselen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

Dauer: 10 Einheiten/ 75 Minuten

Preis: 80€

Durchführende Organisation

Doulagemeinschaft Familienwiege

Kneippstraße 9
52146 Würselen

Name Kontaktperson

Ramona Blaudow

Telefon

0152 248 767 52

Email

Info@familien-wiege.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters