



# FRÜHE HILFEN

FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN



## Fitness nach der Rückbildung

Kurs / Workshop

### Fitness nach der Rückbildung

Dieser Kurs eignet sich für Mütter, die bewusst und langsam wieder in das Fitnessleben einsteigen wollen. Unter Berücksichtigung des Beckenbodens, den Veränderungen durch eine Geburt und die neue Alltagssituation, wird gezielt und auch spielerisch der Körper wieder in Form gebracht. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz, um neue Energie zu sammeln.

Kursschwerpunkte:

- das wieder Wohlfühlen im eigenen Körper
- Kräftigung Bauch, Beine, Po
- Stabilisation der Rückenmuskulatur
- allgemeine Ausdauer
- Entspannung

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wo?

#### Adresse

Geburtshaus im Mühlenkreis  
Lannertstraße 2  
32457 Porta Westfalica

## Wann?

### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

## Inklusion & Barrierefreiheit

### Räumliche Zugänglichkeit

- Keine Angaben

### Inhaltliche Zugänglichkeit

- Keine Angaben

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung über die Homepage [www.bf-minden.de](http://www.bf-minden.de)

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Bitte sehen Sie die Gebühr auf unserer Homepage ein.

## Durchführende Organisation

### Adresse

**Bildungs Forum Lernwelten** Alte Kirchstr. 11 - 15 32423  
Minden

### Kontaktperson

Carmela Vitiello

### Telefon

0571 - 5093708

### Email

[bf@bf-minden.de](mailto:bf@bf-minden.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)