



Rückbildungsgymnastik

Kurs / Workshop

Rückbildungsgymnastik

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK -
DER ERSTE SCHRITT, UM WIEDER FIT ZU WERDEN!

Dein Baby ist da und dein Körper beginnt sich jetzt nach der Schwangerschaft neu zu finden.

6 Wochen nach der Geburt (nach Kaiserschnitt 8 Wochen) kannst du dies mit gezielten Übungen unterstützen. In meinem Kurs lernst du in kleinen theoretischen Abschnitten viel über deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Du bekommst Tipps, wie du dich im Alltag am besten verhältst und womit du dir noch Zeit lassen solltest.

All dieses Wissen kombinieren wir mit vielen praktischen Übungen, die deinen Beckenboden, die Bauchmuskeln und deinen ganzen Körper stärken. Denn mit einem gestärkten Körper kannst Komplikationen wie Rückenschmerzen, Verspannungen z.B. im Nackenbereich, Harninkontinenz und vielem mehr vorbeugen oder sie lindern.

Der Kurs findet an 8 Terminen statt. 4 Termine enthalten neben praktischen Übungen einen theoretischen Teil.

Als Mama ist es wichtig, sich auch mal eine Auszeit zu nehmen. Wenn du also dein Baby zu Hause betreuen lassen kannst, hast du die Ruhe, dich während des Kurses ganz auf dich und deinen Körper zu fokussieren. Falls du keine Möglichkeit hast, dein Baby betreuen zu lassen, kannst du es auch gerne mitbringen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Tina Kind

02405-6079842, tina@lebensraum1.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Tina Kind

02405-6079842, tina@lebensraum1.de

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühr bis auf einen Eigenanteil von 55,- €

Durchführende Organisation

Lebensraum

Mauerfeldchen 27
52146 Würselen

Name Kontaktperson

Tina Kind

Telefon

02405/6079842

Email

info@lebensraum1.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)