



Rückbildung Fit nach der Geburt, mas (Lindenthal)

KURS / WORKSHOP

Der Präventionskurs „Fit nach der Geburt (Beckenbodenfit)“ beinhaltet die klassischen Rückbildungselemente mit folgenden Inhalten: Training des Beckenbodens Schließung der Rectusdiastase Verbesserung des allg. Fitnesszustandes Unser Ziel ist es, ihre Leistungsfähigkeit wieder auf die Belastungen des Alltages vorzubereiten.



Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (praevention@mas-training.de/ 0221-4063121).

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre

Wann & Wo?

TERMIN(E)

- Fr. 20.02.2026 - 08.05.2026
- Di. 17.03.2026 -19.05.2026
- Do. 16.04.2026 - 02.07.2026
- Fr. 15.05.2026 - 17.07.2026
- Di. 26.05.2026 - 28.07.2026
- Do. 09.07.2026 - 10.09.2026
- Fr. 24.07.2026 - 25.09.2026
- Di. 04.08.2026 - 06.10.2026
- Do. 17.09.2026 - 19.11.2026
- Fr. 02.10.2026 - 04.12.2026
- Di. 13.10.2026 - 15.12.2026
- Fr. 11.12.2026 - 26.02.2027

ADRESSE

mas Institut für ganzheitliches Training GmbH
Klosterstraße 79
50931 Köln

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

160 Euro

Durchführende Organisation

ADRESSE

**mas Institut für
ganzheitliches Training GmbH**
Klosterstr. 79 50931 Köln

TELEFON

0221 / 40 631 21

EMAIL

mas@mas-training.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)