



## AquaTraining Postnatal / Beckenbodentraining FitNatal (Lindenthal)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### AquaTraining Postnatal / Beckenbodentraining FitNatal (Lindenthal)

Beim AquaTraining Postnatal / Beckenbodentraining im 32° warmen Wasser wird ein funktionelles Rückbildungstraining durchgeführt, bei dem der Beckenboden gezielt gekräftigt wird und die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Ausdauer trainiert werden. Außerdem wird theoretisches Hintergrundwissen vermittelt und viele Tipps für diese besondere Lebensphase gegeben. Durch den Auftrieb des Wassers wird der Muskel-Band-Apparat entlastet, was ein besonders gelenkschonendes Training ermöglicht.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

#### Wo?

##### FitNatal, Krieler Welle

Krieler Straße 15  
50935 Köln

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

## Durchführende Organisation

### Name Kontaktperson

Kristina Briese-Kober

### Telefon

02234 - 992747

### Email

[kontakt@fitnatal.de](mailto:kontakt@fitnatal.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)