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

Wo?

FitNatal, Krieler Welle

Krieler Straße 15
50935 Köln

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Durchführende Organisation

Name Kontaktperson

Kristina Briese-Kober

Telefon

02234 - 992747

Email

kontakt@fitnatal.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters