STADT ESSEN

Frühe Hilfen

Rückenschule

Kurs / Workshop

Rückenschule

Die Rückenschule ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, welches Rückenschmerzen vorbeugt. Besonders als Eltern ist der Rücken arg belastet. Tragen, wiegen, stillen und füttern eines Babys führen zu einer ungewohnten Belastung.

In der Rückenschule wollen wir Deine Beweglichkeit fördern, Koordination stärken, Kraft und Ausdauer Deines Körpers optimieren und die Rumpfmuskulatur trainieren, so dass Du kraftvoll durch Deinen Alltag gehen kannst.

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamis, Papis und Großeltern, die präventiv etwas für ihren Rücken tun wollen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Holzinger

E-Mail: rueckenschule@gmx.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Kurstermine findest Du auf der Homepage.

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Elternschule Essen

Franziskastraße 44
45131 Essen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Anmeldung per E-Mail ist erforderlich.

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

100,00 Euro pro Person

Durchführende Organisation

Elternschule Essen

Franziskastraße 44
45131 Essen

Name Kontaktperson

Julia Holzinger

Email

rueckenschule@gmx.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters