



## Beckenboden und Bauch Workout

KURS / WORKSHOP

Aufbautraining

Regelmäßiges Training wirkt sich nicht nur physisch sondern auch psychisch positiv aus. Getreu dem Slogan „mit Bauch, Baby oder nur für dich“ bietet unsere auf prä- und postnatale Fitness spezialisierte Physiotherapeutin (Schwerpunkt Beckenboden und Rektusdiastase) neben den klassischen buggyFit Kursen in unserer Praxis ein ganzheitliches Trainingskonzept an, das nach der Rückbildungsgymnastik ansetzt. Uns ist es dabei sehr wichtig, dass die Kurse aufeinander aufbauen und sich langsam steigern, so dass die Mütter durch ein gezieltes und vor allem beckenbodenschonendes Training zu ihrer alten oder einer neuen Fitness finden. Es geht dabei vor allem um Gesundheit und einen Ausgleich zu dem oft stressigen Mama-Alltag.

### Mein Beckenboden und Bauch Workout

Ein Ganzkörper Workout mit speziellen Übungen für eine gezielte Kräftigung des Beckenbodens und Übungen, die zur Schließung der Rektusdiastase beitragen und so eine stabile Mitte garantieren

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

ALTER DES KINDES

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Alexandra Schmitz (Physiotherapeutin)

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

---

### TERMIN(E)

Bitte fragen Sie nach einem Termin.

---

### ADRESSE

Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit  
Kreuzstraße 9  
50354 Hürth

---

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Die Kurse erfüllen die hohen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen und werden daher nach §20 SGBV zertifiziert. Somit werden die Kurse nach regelmäßiger Teilnahme jeweils zu ca. 80% bezuschusst.

---

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**Praxisgemeinschaft Familie  
und Gesundheit** Kreuzstraße 9  
50354 Hürth

---

### KONTAKTPERSON

Alexandra Schmitz

---

### TELEFON

+49 (0)1 62 - 3 40 97 34

---

### EMAIL

[alexandra.schmitz@buggyfit.de](mailto:alexandra.schmitz@buggyfit.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)

---