# Beckenboden und Bauch Workout

*Kurs / Workshop*

## Beckenboden und Bauch Workout

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

### Kursleitung/Ansprechperson

Alexandra Schmitz (Physiotherapeutin)

### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

## Wann?

### Termin(e)

Bitte fragen Sie nach einem Termin.

## Wo?

### 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

### Praxisgemeinschaft Familie und Gesundheit

Kreuzstraße 9
50354 Hürth

### Name Kontaktperson

Alexandra Schmitz

### Telefon

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

### Email

alexandra.schmitz@buggyfit.de

### Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

### Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)