



Mamafitness mit Kinderwagen Outdoor

Kurs / Workshop

Mamafitness mit Kinderwagen Outdoor

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.

Mamafitness mit Kinderwagen outdoor

Ein Outdoor Fitness Programm, das speziell auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers nach einer Schwangerschaft ausgerichtet ist. Ein wirkungsvolles Kraft- Ausdauertraining durch einen Wechsel aus Powerwalking und Bodyforming.

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.

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

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)