



Mamafitness Evening fit Outdoor

Kurs / Workshop

Mamafitness Evening fit 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 - Evening Fit outdoor

Ein intensives Powerworkout aus Zirkel-, Intervall und/oder funktionellem Training. Das richtige Training, wenn du mal wieder ohne deinen kleinen Trainingspartner am Abend in einer netten Gruppe trainieren möchtest.

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

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)