BOP - Beckenboden, Oberschenkel & Po (vor Ort & online)

Kurs / Workshop

BOP - Beckenboden, Oberschenkel & Po (vor Ort & online)

zielgruppe: schwangere in allen schwangerschaftswochen, frauen & mamas

dieser bop-kurs (beckenboden, oberschenkel & po) ist eine mischung aus fit mit babybauch und einem funktionellen beckenbodenkurs für mütter & frauen.

das ziel dieses kurses ist es, deinen körper stark und ausdauernd für die geburt deines babys & deinen alltag zu machen. inhalt sind vor allem funktionelle ganzkörperübungen kombiniert mit mobilisierenden yogapraktiken. zusätzlich befasst du dich mit der koordination, kräftigung, dehnung & entspannung deiner beckenbodenmuskulatur.

das ziel ist, dass du das tust, was dir guttut. ob etwas anstrengender oder entspannter - wir zeigen dir immer verschiedene varianten einer übung, sodass du selber wählen kannst.

um optimal zu trainieren, kannst du sehr gerne auch mehrere kurse pro woche besuchen.

better in better out: wissenschaftlich erwiesen ist, dass frauen nach einer geburt schneller wieder fit sind, wenn sie auch vorher fit waren und sport gemacht haben.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölnstr. 49, 50321 Brühl

Ann-Julie Gesker

Wann?

Termin(e)

Du kannst an diesem Kurs vor Ort oder online teilnehmen - das kannst du von Mal zu Mal neu entscheiden. Du kannst jederzeit einsteigen.

Kurszeit:

Dienstags 10-11 Uhr

Donnerstags 18-19 Uhr

schreibuns@wilmastante.net

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Du kannst in diesen fortlaufen Kurs jederzeit einsteigen.

Melde dich gerne über unsere Website, Eversports (Link zur Anmeldung) oder per Mail bei uns an.

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

Memberships: Hiermit kannst du an allen fortlaufenden Kursen unbegrenzt teilnehmen.

Ein-Wochen-Membership: 20€/Woche

Ein-Monats-Membership: 68€/Monat

Drei-Monats-Membership: 65€/Monat

Sechs-Monats-Membership: 62€/Monat

Zwölf-Monats-Membership: 58€/Monat

Präventionskurse:

10er-Präventionskurs: 175€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

8er-Präventionskurs: 165€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

10er-Karte: 160€

Probestunde: 12€

3er-Starterpaket: 36€

Wo?

wilma´s tante

Kölnstraße 29
50321 Brühl

Durchführende Organisation

wilma´s tante

Kölnstraße 29
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Ann-Julie

Telefon

015126389528

Email

wilmastante@web.de

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters