



## BOP (outdoor) - Beckenboden, Oberschenkel & Po

Kurs / Workshop

### BOP (outdoor) - Beckenboden, Oberschenkel & Po

**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.

an diesem kurs kannst du direkt nach deinem rückbildungskurs teilnehmen - circa 3-4 monate nach der geburt deines Kindes.

ziel dieses kurses ist es, dich funktionell fit für high impact sport zu machen. das bedeutet: sport mit abstoppbewegungen & sprüngen, fürs joggen, fußball, ballsport. das schaffen wir durch schnell- und reaktivtraining deines Beckenbodens und ganzen körpers, aber auch durch viel stabilität - und das draußen an der frischen luft mit oder ohne ein baby.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölnstr. 49, 50321 Brühl

### Wann?

#### Termin(e)

Dieser Kurs findet im Brühler Schlosspark statt. Du kannst jederzeit einsteigen.

Kurszeit: Mittwochs 9:45-10:45 Uhr

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

schreibuns@wilmastante.net

## Alter des Kindes

altersunabhängig

## Wo?

### wilma´s tante

Kölnstraße 29

50321 Brühl

## 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€

## Durchführende Organisation

### wilma´s tante

Kölnstraße 29  
50321 Brühl

### Name Kontaktperson

Ann-Julie

### Telefon

015126389528

### Email

[wilmastante@web.de](mailto:wilmastante@web.de)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)