Rückbildungskurs mit & ohne Kind

Kurs / Workshop

Rückbildungskurs mit & ohne Kind

unsere rückbildungskurse sind blockkurse und haben feste start- und enddaten, da die einheiten aufeinander aufbauen.

zielgruppe: nach einer spontangeburt 4-6 wochen & nach kaiserschnitt 6-8 wochen. melde dich bei fragen gerne bei uns.

hybridkurs: du kannst online & vorort (kölnstr. 49, 50321 brühl) an diesem kurs teilnehmen.

diese neue phase nach der geburt mit baby ist eine außergewöhnlich turbulente phase, in der man sein körperliches und seelisches gleichgewicht erstmal wieder herstellen muss.

du hast gewiss gemerkt, dass sich dein körper in der schwangerschaft und während der geburt verändert hat.

daher findest du in diesem kurs **modernes und effektives beckenbodentraining** - alle muskelqualitäten (koordination, ausdauer, maximalkraft, reaktivkraft) werden durch diesen kurs verbessert.

ich lege in diesem rückbildungskurs den fokus auf die unterstützung der gebärmutterrückbildung und der wahrnehmung und kräftigung von beckenboden- und bauchmuskulatur. ich zeige dir aber auch strategien und übungen zur linderung von rücken- und nackenschmerzen. außerdem trainierst du deinen schultergürtel und deine arm- und beinmuskulatur.

mir ist es sehr wichtig raum zu schaffen, um uns auszutauschen zu können.

ich empfehle an einem rückbildungskurs plus anschließendem BOP (beckenboden, oberschenkel & po)-kurs, yogakurs für mama & baby, mamafit outdoor oder am yoga meets beckenboden-kurs teilzunehmen. die krankenkasse bezuschusst bis zu zwei kurse mit mind. 75€ bis 100% pro kurs.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Wann?

Termin(e)

Alle Kursdaten findest du auf unserer Website und bei Eversports.

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölnstraße 49, 50321 Brühl

Ann-Julie Geske

schreibuns@wilmastante.net

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Rückbildungskurs mit Kind:

montags 13. märz - 12. juni 2023, 10:15-11:15 uhr

oder

freitags 21. april - 23. juni 2023, 12:30-13:30 uhr

Rückbildungskurs ohne Kind:

freitags 17. märz - 09. juni 2023, 19:30-20:30 uhr

oder

freitags 16. juni - 08. september 2023, 19:30-20:30 uhr

Rückbildungskurs mit/ohne Kind:

dienstags 02. mai - 04. juli 2023, 17:15-18:15 uhr

Wo?

wilma´s tante

Kölnstraße 29
50321 Brühl

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

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

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

Präventionskurs:

10er-Präventionskurs: 195€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

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