Rückbildungskurs

Kurs / Workshop

Rückbildungskurs

Im Rückbildungskurs liegt der Fokus auf Kräftigung des Beckenbodens sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden. Im Kurs erfährst du, wie der Beckenboden funktioniert und lernst, wie du ihn mit Hilfe von Bildern, Atmung und leichten Übungen ansteuern kannst. Erst dann steigern wir die Intensität, um nach und nach die Körpermitte zu stärken. 6-8 Wochen nach der Geburt ist der richtige Zeitpunkt mit einem Kurs zu starten (bei Unsicherheit hole dir bitte Rat bei deiner Hebamme oder Gynäkolog*in). Damit der Kurs (anteilig) von der Krankenkasse erstattet wird, sollte er spätestens 9 Monate nach der Geburt beendet sein.

- Wiedereinstieg körperliche Aktivität nach Geburt
- Wahrnehmung und Entspannung
- Kräftigung von Beckenboden und gesamter Rumpfmuskulatur
- Gruppentraining
- Kinderbetreuung möglich

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Montag

- 10:00 - 11:15 Uhr vereinseigene Sporthalle in Brühl-Ost (Marie-Curie-Str. 4)
- 8 Einheiten á 75 min. entspricht 10 Einheiten

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Bundesstiftung Frühe Hilfen
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Info unter 02232 30 38 477 oder 0178 37 57 309
(auch per Whatsapp erreichbar)

Kosten des Angebots

auf Anfrage

Durchführende Organisation

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

02232 303 84 77

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers