



Rückbildungstraining im 1:1 Personal Training (Lindenthal, Ehrenfeld)

andere Angebotsart

Rückbildungstraining im 1:1 Personal Training (Lindenthal, Ehrenfeld)

Dein persönlicher Rückbildungskurs!

Ich biete dir ein auf dich abgestimmtes Rückbildungsprogramm in Form von Personal Training an. Jede Frau ist anders und somit arbeiten wir gezielt an deinen Bedürfnissen.

Lerne durch die richtige Atmung den Beckenboden und das Muskelkorsett anzusteuern und zu trainieren.

Gleichzeitig bauen wir mit meinem funktionellen Trainingskonzept deine gesamte Körpermitte auf, arbeiten an deiner Körperhaltung und allgemeinen Fitness.

Verspannungen lösen wir durch zusätzliche Mobilisations- und Dehnübungen.

Das Training findet bei dir zuhause statt. Dein Baby kann gerne dabei sein.



Was?

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wann?

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Art des Angebots

andere Angebotsart

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Sabrina Schultz

Personal Trainerin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Termin(e)

Flexibel auf dich abgestimmt.

Wo?

Workout Köln - Personal Training für Schwangere & Mütter

Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Melde dich gerne für einen unverbindlichen Beratungstermin.

0176-28042324

info@workout-koeln.com

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Gerne sende ich dir meine Preisliste per Email zu.

Durchführende Organisation

Workout Köln - Personal Training für Schwangere & Mütter

50931 Köln

Name Kontaktperson

Sabina Schultz

Telefon

0176-28042324

Email

info@workout-koeln.com

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Trägerschaft

Workout Köln - Personal Training für Schwangere & Mütter

50931 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Sabrina Schultz

Telefon

0176-28042324

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Email

info@workout-koeln.com

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)