Rückbildungskurse bei Tante Astrid e.V. (Ehrenfeld)

Gruppenangebot

Rückbildungskurse bei Tante Astrid e.V. (Ehrenfeld)

Pilates PRÄVENTION – Rückbildungskurse in Köln

Dieser Kurs richtet sich an junge Frauen, bei der die Geburt ihres Kindes mindestens 8 Wochen zurückliegt und die gezielt ihren Beckenboden trainieren möchten. In der geschlossenen Gruppe trainieren wir in sanft aufgebauten Trainingseinheiten jene Körperregionen, die während der Schwangerschaft und unter der Geburt stark beansprucht wurden. Becken- und Rückenmobilisation sowie der Wiederaufbau der Bauchmuskulatur stehen ebenso wie der Beckenboden im Vordergrund des Trainings. Neben der Rückbildung werden wir Raum für Fragen und Austausch haben.

Gerne könnt Ihr Eure Babys zum Training mitbringen.

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte kläre die Dauer der Bezuschussung vorab mit Deiner Krankenkasse ab.

Das Ziel dieses Kurses ist

- gezieltes Beckenbodentraining
- Becken- & Rückenmobilisation
- Fragen & Austausch
- Spaß & Training mit eurem Baby

Den passenden Kurs für euch erfragt ihr gerne unter: kurse@tante-astrid.de oder 0221- 222 00 210.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wo?

Tante Astrid e.V.

Vogelsanger Straße 282
50825 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

www.tante-astrid.de ODER kurse@tante-astrid.de

Durchführende Organisation

Tante Astrid e.V.

Vogelsangerstraße 282
50825 Köln

Email

info@tante-astrid.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger