



HYBRID RÜCKBILDUNG AM ABEND OHNE BABY (Weiden)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

HYBRID RÜCKBILDUNG AM ABEND OHNE BABY (Weiden)

Du bist seit kurzem Mama – Herzlichen Glückwunsch!



Gerade beim ersten Kind ist das Leben auf einmal ziemlich auf den Kopf gestellt! Neu und anders, meist auch ganz schön aufregend und fordernd. Es ist im wahrsten Sinnes des Wortes ein Neustart.

Damit Du die nötige körperliche Kraft wieder erlangst, ist eine systematische Rückbildung wichtig. Hier kannst Du die stark beanspruchte Bauchmuskulatur langsam wieder aufbauen, Deine Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärken, sowie angespannte Körperpartien lockern.

Es erwartet Dich bei uns eine individuelle Rückbildung, denn jeder Körper ist nun einmal anders und benötigt seine ganz eigene Rückbildung.

Daher wirst Du viele wichtige Informationen zum Thema Rückbildung erhalten und natürlich Tipps zum richtigen Umgang im Alltag mit einer eventuell bestehenden Rektusdiastase oder Beckenbodenbeschwerden. Desweiteren liegt es uns am Herzen, Deine mentale Stärke wieder auf- und auszubauen, damit Du die (neuen) Herausforderungen als Mama fit und gelassen meistern kannst.

Eine Entspannungssequenz am Ende der Stunde lässt Dich gestärkt und entspannt nach Hause gehen.

Nicht zuletzt wirst Du Deine kleine Auszeit vom Alltag als neu gebackene Mama genießen und kannst

wunderbar Kontakte zu anderen Mamas knüpfen.

Darüber hinaus bekommst du Zugang zu Trainingsvideos on demand, mit denen du auch über den Rückbildungkurs hinaus zuhause trainieren kannst.

Empfohlen ca. 6-8 Wochen nach Deiner Entbindung! (Bei Kaiserschnitt ca. 10-12 Wochen)

INFO:

Unsere Rückbildungskurse werden als **Hybridkurse** angeboten. Hier kannst du also entscheiden, ob du zu uns in den Kursraum kommst oder bequem und sicher von zu Hause aus teilnimmst. Diese Entscheidung kannst du auch gerne von Woche zu Woche neu treffen! So kannst du immer mit einem guten Gefühl bei uns sein.

VOR ORT:

- Komm bitte schon umgezogen!
- bequeme (Sport-)Kleidung ist super
- Schuhe brauchst du keine
- gerne deine eigene Fitnessmatte (es sind aber auch Matten vor Ort)
- evtl. Handtuch für die Matte
- etwas zu trinken

ONLINE:

- bequeme Kleidung
- Trainingsmatte
- etwas zu trinken
- ein internetfähiges Endgerät (Mobiltelefon, Tablet, Laptop, PC)
- Internetzugang

Wann?

Angebotstermin

Von 18.08.2025 (20:00 Uhr) bis 06.10.2025 (21:10 Uhr)

Wo?

Miss Peppa

Arndtstraße 2

50858 Köln

MissPeppa

Arndtstr. 2
50858 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Simone Pfeffer

Telefon

01799070272

Email

mail@misspeppa.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

Durchführende Organisation

Miss Peppa

Arndtstraße 2
50858 Köln

Name Kontaktperson

Simone Pfeffer

Telefon

01799070272

Email

mail@misspeppa.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)