



HYBRID RÜCKBILDUNG INTENSIV MIT BABY (Weiden und Online)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

HYBRID RÜCKBILDUNG INTENSIV MIT BABY (Weiden und Online)

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 ein systematischer Rückbildungskurs wichtig. In unserer Rückbildung mit Baby kannst du nicht nur die stark beanspruchte Bauchmuskulatur langsam wieder aufbauen, sondern 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 in deiner ersten Stunde viele wichtige Informationen zum Thema Rückbildung erhalten und natürlich Tipps zum richtigen Umgang im Alltag mit einer eventuell bestehenden Rektusdiastase oder Beckenbodenbeschwerden. Du erlernst im Laufe des Kurses die anatomischen Veränderungen, die während der Schwangerschaft aufgetreten sind und kannst so nachvollziehen, wie der Körper sich in der Postpartum-Phase zurückbildet. Zudem bekommst du Hintergrundwissen an die Hand, um besser verstehen zu können, welche Einflüsse beispielsweise unterschiedliche Hormone in der Rückbildungsphase auf deinen Körper und auch deine Psyche haben können.

Es liegt uns am Herzen, nicht nur deine körperliche, sondern auch deine mentale Stärke wieder auf- und

auszubauen, damit du die (neuen) Herausforderungen als Mama fit und gelassen meistern kannst.

Du kannst den Kurs gemeinsam mit deinem Baby oder auch gerne alleine besuchen, solltest du dich lieber ganz auf dich konzentrieren wollen.

In diesem speziellen Intensivkurs sehen wir uns gleich zweimal wöchentlich und trainieren fleißig zusammen. So kannst du dich innerhalb der fünföchigen Kurszeit wirklich intensiv mit deiner ersten Rückbildung beschäftigen. Aber auch danach lassen wir dich nicht alleine, sondern begleiten dich in unseren Aufbaukursen gerne weiter.

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

Wir empfehlen dir, deinen Intensiv-Rückbildungskurs circa 6-8 Wochen nach deiner Entbindung zu beginnen, sofern du spontan entbunden hast. Bei einem Kaiserschnitt kannst du in etwa 10-12 Wochen nach deiner Entbindung starten

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
- alles, was du auch sonst unterwegs für dein Kind dabei hast

ONLINE:

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

Wann?

Angebotstermin

Von 04.07.2025 (12:45 Uhr) bis 28.07.2025 (14:00 Uhr)

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](#)