

## Training Postnatal im Wasser in der Rückbildungszeit

Dieser Kurs baut die Fitness nach der Geburt wieder auf. Er steigert das Wohlbefinden und stärkt den Beckenboden. Arme, Beine, Bauch und – Rückenmuskulatur werden gekräftigt und Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer stufenweise wieder aufgebaut. Der Auftrieb des Wassers erleichtert die Konzentration auf die Körpermitte.

Die Bewegung im Wasser macht Spaß – so lässt sich die Schwerelosigkeit in der schönen Atmosphäre des Bades genießen!

Geeignet für Frauen ab der 7. Woche nach der Geburt, als Aufbaukurs für Frauen von älteren Babys und Kindern, sowie ergänzend oder als Folgekurs nach dem Rückbildungsgymnastikkurs geeignet.

Der Kurs findet ohne Babys statt.

### **Freitag oder Mittwoch abends in Horn**

*Kursleiterin: Bewegungspädagogin Prisca Samani, Übungsleiterin für Aquafitness*

Kosten: 145 Euro (8 Termine)

#### **Ein Angebot von:**

Bremer Hebammengemeinschaft

#### **Veranstaltungsort:**

Physiotherapie/Luisenthaltherme

#### **Adresse:**

Brucknerstraße 15

28359 Bremen

#### **E-Mail-Adresse:**

[info@bremerhebammengemeinschaft.de](mailto:info@bremerhebammengemeinschaft.de)

#### **Internetadresse:**

[www.bremerhebammengemeinschaft.de](http://www.bremerhebammengemeinschaft.de)

#### **Nächste Termine:**

- 29.11.2024

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

145 € (8 Termine)