

## Training Postnatal (mit Baby) in der Rückbildungszeit

Dieser Kurs eignet sich für die gesamte Rückbildungsphase nach der Geburt. Er steigert das körperliche Wohlfühlgefühl. Die Übungen helfen gegen Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich und stärken den gezielten Muskelaufbau und die allgemeine Fitness. Außerdem beinhaltet der Kurs ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining.

In diesem Kurs werden die Babys mit einbezogen, indem sie in die Übungen integriert oder bei ihren Müttern liegen.

Der Kurs empfiehlt sich in der gesamten Rückbildungsphase und kann sowohl ergänzend als auch als Aufbaukurs nach einem Rückbildungsgymnastikkurs besucht werden. Die Babys können mitgebracht werden.

### **Montags und Mittwochs in Findorff**

Ort: Fitnessstudio Patty's Gym, Münchener Straße 142/144, 28215 Bremen

Kursleiterin: *Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin Ilga Kessling bzw. Tanz- und Bewegungstherapeutin Linda Tacke*

Kosten: 110 Euro (8 Termine) bzw. 90 Euro (6 Termine)

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

Bremer Hebammengemeinschaft

#### **Veranstaltungsort:**

Fitnessstudio Patty's Gym

#### **Adresse:**

Münchener Straße 142/144

28215 Bremen

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

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

#### **Internetadresse:**

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

#### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

110 € (8 Termine) bzw. 90 € (6 Termine)