familiennetz bremen

Training Postnatal (ohne Baby) in der Rückbildungszeit

Dieser Kurs eignet sich für die Zeit der Rückbildung nach der Geburt. Er steigert das körperliche Wohlgefühl. 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.
Der Kurs empfiehlt sich in der gesamten Rückbildungsphase nach der Geburt und kann sowohl ergänzend oder als Aufbaukurs nach einem Rückbildungsgymnastikkurs besucht werden.
Dieser Kurs findet ohne Babys statt.
Montags oder dienstags in Findorff
Kursleiterin: Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin Ilga Kessling
Kosten: 110 Euro (8 Termine)

Ein Angebot von:
Bremer Hebammengemeinschaft
Veranstaltungsort:
Patty's Gym
Adresse:
Münchener Straße 142/144
28215 Bremen
E-Mail-Adresse:
info@bremerhebammengemeinschaft.de
Internetadresse:
www.bremerhebammengemeinschaft.de
Nächste Termine:
Termine bitte erfragen
Anmeldungsinfo:
Anmeldung erforderlich
Kosten:
110 € (8 Termine)