



"Mama Power" mit Baby

Wirbelsäulengymnastik kombiniert mit Rückbildungsgymnastik

Dieser Kurs ist der ideale Weg, sich nach der Schwangerschaft auf wohltuender Weise zu regenerieren und die körperliche Fitness wiederzuerlangen. Die Zeit nach der Geburt ist eine Zeit großer körperlicher und geistiger Veränderungen. Der Mama Power Rückbildungskurs begleitet Sie hierbei und führt Sie auf sanfter Art wieder zu Ihrer ursprünglichen Fitness.

- Effektive Gymnastikübungen z.B. für die Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Nackenmuskulatur speziell unter den Stoffwechselbedingungen nach der Schwangerschaft genießen Sie in einer harmonischen Atmosphäre.
- Im Kurs können Sie sich auch eine wohltuende Entspannung gönnen für einen kraftvollen und gelassenen Alltag.
- Gleichzeitig lindern die Übungen Beschwerden, wie Rückenschmerzen, evtl. Kopfschmerzen und Verspannungen und wirken regenerativ.
- Immer dabei sind kostenloser Ausschank von verschiedenen Teesorten und Bioaktiv-Säften.
- Die Krankenkassen bezahlen pro Kurs ca. 80,00 € und Sie erhalten Prämien. Dabei haben Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden oberste Priorität. Melden Sie sich an und sichern Sie sich Ihren Kurs!

Wir achten im Kurs auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Vor dem Training wärmen wir uns immer sanft auf. Eine angemessene Intensität der Übungen wird durch die Kursleiterin individuell auf Sie abgestimmt, Überanstrengungen werden vermieden. Das Training beinhaltet immer sehr angenehme Erholungsphasen. Gönnen Sie Ihren Körper und dem Baby noch mehr Wohlbefinden.

Wir Trainerinnen beraten und betreuen Dich sehr gern!