

## Rückbildung und Training Postnatal (mit Baby)

Dieser Kurs eignet sich für die gesamte Rückbildungsphase nach der Geburt. Er steigert das körperliche Wohlfühl. 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 ab der 6. Woche nach der Geburt und kann sowohl als Anfänger- als auch als Aufbaukurs nach einem Rückbildungsgymnastikkurs besucht werden.

Die Kosten für diesen Kurs müssen vorab privat bezahlt werden. Nach dem Kurs kann ggf. eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden (nicht jede Krankenkasse übernimmt die Kosten). Die Babys können mitgebracht werden.

### Termine bitte erfragen

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)

#### 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), siehe Beschreibung