

## Rückbildung und Training Postnatal (ohne Baby)

Dieser Kurs eignet sich für die gesamte Rückbildungsphase nach der Geburt ab der 6. Woche. 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.

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 müssen vorab privat bezahlt werden. Nach dem Kurs kann gegen Vorlage der Teilnahmebestätigung ggf. eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden (nicht jede Krankenkasse übernimmt die Kosten).

Dieser Kurs findet ohne Babys statt.

**Montag, 18.40 – 19.55 Uhr**

Ort: Bethanienhaus, Hemmstraße 152

*Kursleiterin: Fitnesstrainerin A/B Lizenz und Personaltrainerin Ilga Kessling*

Kosten: 110 Euro (8 Termine)

**Ein Angebot von:**

Bremer Hebammengemeinschaft

**Veranstaltungsort:**

Bethanienhaus

**Adresse:**

Hemmstraße 152

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