therapie pünktchen LEHRTE PRÄVENTION

Parkst. 17
31275 Lehrte

Tel.: 05132 / 82 33 88 0
Fax.: 05132 / 82 33 88 1

Mama WORKOUT Beckenboden

Neuer Kurs:MamaWORKOUT

nach der Schwangerschaft (Level1), ganzheitliches Beckenbodentraining

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die nach der Geburt wieder in Form kommen wollen. Sie starten frühestens 7 Wochen nach der Entbindung. Systematisch und sanft wird die Kraft von innen heraus wieder aufgebaut. Sie stärken Ihren Beckenboden und kräftigen Ihre Körpermitte, so dass Sie belastbarer für den Alltag mit Baby werden.

Ihr Baby kann während des Kurses gern anwesend sein.

- immer Montags von 10-11 Uhr
- ab dem 21.10.2019
- kleine Gruppe von 6-8 Teilnehmer
- Dauer 10 x 60 min
- für 120 €
- die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kursgebühr

Der Kursplatz ist für Sie nach Zahlungseingang verbindlich reserviert.