

Rückbildungskurs – Anfängerinnen mit Baby

16

Anmeldeschluss: 11. März 2025

Anmeldung bei der Kursleiterin: hello@kremserfrau.at

Anmeldung per Einzahlung: DE60 1001 1001 2628 4668 07

Kursinhalte:

Hol dir eine Portion Glücksgefühle, Energie & Spaß! Mama zu werden ist ein großes Geschenk. Dennoch darfst DU im Mama-Trubel nicht auf dich selbst vergessen!

Im Zuge der Rückbildung lernst du deinen Beckenboden wieder zu spüren, zu aktivieren und zu kräftigen. Ziel ist die Kräftigung deiner Bauch- und Rückenmuskulatur, um eine stabile Körpermitte zu schaffen. Der Austausch mit anderen motivierten Mamas ist ungemein wertvoll.



Martina Bauer

Physiotherapeutin in der Frauengesundheit. Die eigene Erfahrung durch die Geburt meiner Kinder, sowie zahlreiche Fort- und Weiterbildungen haben mich immer näher an meinen Herzenswunsch gebracht: Die Begleitung von Frauen auf ihrem einzigartigen Weg. Um mein gesamtes Tätigkeitsfeld abzurunden und einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen zu haben, beschäftige ich mich zudem intensiv mit Mikronährstoffen

Termine:

6 Einheiten ab Donnerstag, 20. März 2025

Dauer:

8.30 – 9.30 Uhr

Kurskosten je TeilnehmerIn:

€ 95,-

TeilnehmerInnen:

mind. 4, max. 8

Altersgruppe:

Mütter mit Babys, ab 6 Wochen nach Geburt