

Beckenbodenschule mit Kinderbetreuung



Beckenboden-Blase-Wirbelsäule

Der Mix aus Training im Alltag und individuellem Übungsprogramm für „Jung und Alt“.

Dieser Präventionskurs mit 6 Kinderbetreuungsplätzen findet Donnerstags von 10.00-11.10 Uhr statt. Er wird zu 80% von den gesetzl. Kassen bezuschusst.
8 Einheiten a 70 Minuten

Nächster Kursus im Herbst

Kursleiterin: Andrea Rittich, www.andrea-rittich.de

Physiotherapie: Nia – Yoga – Beckenboden

Infos + Anmeldung: (04108) 69 32, Kosten: 120,00 €

6 Plätze mit Kinderbetreuung, Kosten: 40,00 €

In 8 x 70 Minuten werden die Grundlagen von beckenboden- und wirbelsäulengerechtem Verhalten in Theorie & Praxis vermittelt. Besonderer Wert wird auf den Transfer in den Alltag gelegt. Der Kurs ist ein Präventionskurs und wird zu 80% von den gesetzl. Kassen bezuschusst. Inhalte: Körperwahrnehmung, funktionelles Beckenbodentraining, Kräftigung von Bauch- Rücken-, und Beinmuskulatur im Liegen, Sitzen, Stehen und auch in Bewegung zu Musik.



Hebammenpraxis im Rosengarten/Sigrid Peek, Hebamme

Kirchenstr. 9 • 21224 Rosengarten/Nenndorf

Tel.: (04108)41 76 64 • Fax: (04108)41 76 65

E-Mail: hebammenpraxis@ymail.com • Homepage: www.hebammenpraxis-rosengarten.de