



# Mamafitness / Ganzheitliches Rückentraining

KURS / WORKSHOP

Mamafitness / Ganzheitliches Rückentraining ist ein speziell entwickelter Kurs, der sich an Mütter/ Frauen richtet und ähnlich einem Bauch-Beine-Po-Kurs strukturiert ist. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur was dazu beiträgt, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die allgemeine Körperhaltung zu verbessern. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der auch die Stärkung des Beckenbodens einschließt.

Die regelmäßige Teilnahme am Mamafitness / Rückentraining -Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und ist daher eine ideale Gelegenheit, sowohl die körperliche Fitness zu steigern als auch gezielt die Gesundheit des Rückens zu fördern. Nutze diese Chance, dir und deinem Rücken etwas Gutes zu tun – mit Mamafitness oder Rückentraining!

Deine gestezliche Krankenkasse unterstützt Dich mit mindestens 75€!

## Was?

ART DES ANGEBOTS  
Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON  
Janine Lorenz

LINK ZUM ANGEBOT  
[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES  
vor der Geburt

## Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN  
Von 27.05.2024 (10:45 Uhr) bis ( Uhr)

ADRESSE  
Studio Janine Lorenz  
Landgrafenstraße 50  
53842 Troisdorf

TERMIN(E)  
Die aktuellen Termine findest Du unter dem Link  
"Zum Anbieter"

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

---

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

[Anmeldung und weitere Angebote](#)

---

KOSTEN DES ANGEBOTS

8 x 60 Minuten / 115,00 €

Deine gesetzliche Krankenkasse unterstützt Dich mit mindestens 75€

---

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Janine Lorenz - ganzheitliches  
Gesundheitstraining für  
Frauen**

---

KONTAKTPERSON

Janine Lorenz

---

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

---

TELEFON

0177 / 318 80 69

---

ALLE ANGEBOTE DIESES  
ANBIETERS

EMAIL

[info@janine-lorenz.de](mailto:info@janine-lorenz.de)

---

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

---

## Träger des Anbieters

ADRESSE

**Janine Lorenz**

---