



## Rückbildungsgymnastik 2 in der Villa Adebar

Kurs / Workshop

### Rückbildungsgymnastik 2 in der Villa Adebar

...mit Christina Göers Die Kursteilnahme eignet sich besonders im Anschluss an „Rückbildung 1“, ist aber auch für alle Frauen geeignet, deren Entbindung schon länger her ist, oder die einfach Lust auf Fitness haben. Wir kombinieren Ausdauertraining mit sanften Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Besonders intensiv kümmern wir uns dabei um unsere Mitte: Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Rücken- und gelenkschonendes Trainieren ist hier ebenso selbstverständlich wie abschliessende Dehnungs- und Entspannungsübungen.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Weitere Angaben zur Anmeldung

bitte schauen Sie auf unser Internet-Angebot

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

Die Kurse laufen über 10 Vormittage/Abende und kosten 100,- euro.

#### Wann?

##### Termin(e)

Mittwoch 20.15-21.15 Uhr Ab Januar 2016

#### Wo?

##### Villa Adebar Hebammenpraxis

Oststraße 16  
51766 Engelskirchen

## Durchführende Organisation

### **Villa Adebar Hebammenpraxis**

Oststraße 16  
51766 Engelskirchen

### **Name Kontaktperson**

Ronny Beckhausen, Indra Tissier, Michaela Styrnal,  
Wiebke Reister, Pia Laube

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)