



BOP (outdoor) - Beckenboden, Oberschenkel & Po

Kurs / Workshop

BOP (outdoor) - Beckenboden, Oberschenkel & Po

zielgruppe: schwangere in allen schwangerschaftswochen, frauen & mamas

dieser bop-kurs (beckenboden, Oberschenkel & po) ist eine Mischung aus fit mit babybauch und einem funktionellen Beckenbodenkurs für mütter & frauen.

das Ziel dieses kurses ist es, deinen Körper stark und ausdauernd für die geburt deines babys & deinen alltag zu machen. Inhalt sind vor allem funktionelle ganzkörperübungen kombiniert mit mobilisierenden yogapraktiken. zusätzlich befasst du dich mit der Koordination, kräftigung, dehnung & entspannung deiner Beckenbodenmuskulatur.

an diesem kurs kannst du direkt nach deinem rückbildungskurs teilnehmen - circa 3-4 monate nach der geburt deines Kindes.

ziel dieses kurses ist es, dich funktionell fit für high impact sport zu machen. das bedeutet: sport mit abstoppbewegungen & sprüngen, fürs joggen, fußball, ballsport. das schaffen wir durch schnell- und reaktivtraining deines Beckenbodens und ganzen körpers, aber auch durch viel stabilität - und das draußen an der frischen luft mit oder ohne ein baby.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölnstr. 49, 50321 Brühl

Wann?

Termin(e)

Dieser Kurs findet im Brühler Schlosspark statt. Du kannst jederzeit einsteigen.

Kurszeit: Mittwochs 9:45-10:45 Uhr

Wo?

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Du kannst in diesen fortlaufen Kurs jederzeit einsteigen.

Melde dich gerne über unsere Website, Eversports (Link zur Anmeldung) oder per Mail bei uns an.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Memberships: Hiermit kannst du an allen fortlaufenden Kursen unbegrenzt teilnehmen.

Ein-Wochen-Membership: 20€/Woche

Ein-Monats-Membership: 68€/Monat

Drei-Monats-Membership: 65€/Monat

Sechs-Monats-Membership: 62€/Monat

Zwölf-Monats-Membership: 58€/Monat

Präventionskurse:

10er-Präventionskurs: 175€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

8er-Präventionskurs: 165€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

10er-Karte: 160€

Probestunde: 12€

3er-Starterpaket: 36€

Durchführende Organisation

wilma´s tante

Kölnstraße 29
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Ann-Julie

Telefon

015126389528

Email

wilmastante@web.de

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)