

# Rückbildungskurs

Kurs / Workshop

# Rückbildungskurs

Im Rückbildungskurs liegt der Fokus auf Kräftigung des Beckenbodens sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur, die durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurden. Im Kurs erfährst du, wie der Beckenboden funktioniert und Iernst, wie du ihn mit Hilfe von Bildern, Atmung und Ieichten Übungen ansteuern kannst. Erst dann steigern wir die Intensität, um nach und nach die Körpermitte zu stärken. 6-8 Wochen nach der Geburt ist der richtige Zeitpunkt mit einem Kurs zu starten (bei Unsicherheit hole dir bitte Rat bei deiner Hebamme oder Gynäkolog\*in). Damit der Kurs (anteilig) von der Krankenkasse erstattet wird, sollte er spätestens 9 Monate nach der Geburt beendet sein.

- Wiedereinstieg körperliche Aktivität nach Geburt
- Wahrnehmung und Entspannung
- Kräftigung von Beckenboden und gesamter Rumpfmuskulatur
- Gruppentraining
- Kinderbetreuung möglich

# Was?

#### **Art des Angebots**

Kurs / Workshop

#### **Link zum Angebot**

Weiter zum Angebot

# Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

#### **Alter des Kindes**

altersunabhängig

#### Wann?

#### Termin(e)

Montag

- 10:00 11:15 Uhr vereinseigene Sporthalle in Brühl-Ost (Marie-Curie-Str. 4)
- 8 Einheiten á 75 min. entspricht 10 Einheiten

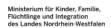
#### Wo?

# Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4 50321 Brühl









# **Trägerschaft**

# Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4 50321 Brühl

# Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

# Name Kontaktperson

Fatih Türk

### **Telefon**

0178 37 57 309

### **Email**

info@kahramanlar-tkd.de

# Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers



