



MamaFit & BabyLove - Rückbildungskurs mit Babymassage

Kurs / Workshop

MamaFit & BabyLove - Rückbildungskurs mit Babymassage

Willkommen zur Rückbildung!

Unser Kurs "MamaFit & BabyLove" bietet frischgebackenen Müttern die Möglichkeit, nach der Schwangerschaft sanft und effektiv ihren Körper zu stärken und gleichzeitig eine besondere Bindung zu ihrem Baby aufzubauen. In diesem 75-minütigen Kurs werden gezielte Übungen zur Rückbildungsgymnastik mit einer entspannenden Babymassage kombiniert.

Dabei legen wir großen Wert auf eine sichere und effektive Trainingsmethode, um Ihre Körperhaltung zu verbessern, den Beckenboden zu stärken und die Bauchmuskulatur zu kräftigen. Gleichzeitig bieten wir Ihnen eine entspannte und unterstützende Atmosphäre, in der Sie sich mit anderen Müttern austauschen und Ihr Baby verwöhnen können.

Unsere erfahrene Hebamme Sara Helms begleitet Sie einfühlsam durch den Kurs und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Der Kurs ist für Mütter geeignet, die mindestens 6 Wochen nach der Geburt sind (bei Kaiserschnitt mindestens 8 Wochen) und keine akuten gesundheitlichen Probleme haben.

Der Kurs umfasst:

- 60 Minuten Rückbildungsgymnastik: Gezielte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur und des gesamten Körpers - schonend und effektiv.
- 15 Minuten Babymassage: Unter Anleitung lernen Sie einfache Massagegriffe, um die Bindung zu Ihrem Baby zu vertiefen, die Sinne Ihres Babys zu stimulieren und gemeinsame Entspannungsmomente zu genießen.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in unserem einzigartigen "MamaFit & BabyLove" Rückbildungskurs und erleben Sie eine wohltuende Zeit für sich und Ihr Baby.

6 Kurstermine à 75 Minuten

Sie erhalten eine Rechnung und nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebescheinigung über 6x 60 Minuten Rückbildung mit unserer Hebamme.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Baby im Kurs begrüßen zu dürfen!

Was?

Wann?

Termin(e)

Kurs / Workshop

[Link zum Angebot](#)

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anmeldung/Info: Angelika Pfenning

Kursleitung: Sara Helms

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Kurstermine, Laufzeiten und Kursgebühren für Ihren Wunschkurs finden Sie auf unserer Homepage.

Wo?

Kaiserswerther Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Anmeldung ist über die Homepage der Kaiserswerther Familienakademie jederzeit möglich. Gerne können Sie uns auch telefonisch unter 0211 409 3784 oder per E-Mail unter familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de kontaktieren.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Kurstermine, Laufzeiten und Kursgebühren für Ihren Wunschkurs finden Sie auf unserer Homepage.

Durchführende Organisation

Kaiserswerther Familienakademie

Alte Landstr. 179 c
40489 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

Telefon

0211 409-3784

Email

familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de

Link Anbieter

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

[Alle Angebote dieses Anbieters](#)

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)