



## Rückbildung Fitness mit Baby



Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich Dein Körper in den unterschiedlichen Bereichen. Nimm Dir die Zeit, um Dein Körpergefühl wiederzuerlangen und zu stärken. Themenschwerpunkte sind:

- Kräftigung aller Hauptmuskelgruppen wie Schultergürtel, Rücken, Beine, Po
  - gezielte Übungen für die schräge Bauchmuskeln
  - Beckenbodenwahrnehmung und Stärkung
    - Dehnung/Entspannung

Jede Stunde schließt mit einer kleinen Kuscheleinheit mit Deinem Baby ab.

Die „Rückbildung Fitness mit Baby“ ist ein Kurs, gezielt für die Zeit der Rückbildung und kann daher sowohl als regulärer Rückbildungskurs oder als Folgekurs nach der Rückbildung bei Deiner Hebamme genutzt werden.

**Donnerstag, 10.01.2019 – 14.02.2019**

**Uhrzeit: 9:00-10:00 Uhr**

6 Termine / 72,-€ inkl. MwSt. und Übungen für Zuhause

Kursleitung: Ulrike Braun-Lück

Anmeldung unter [mail@lebangeg.de](mailto:mail@lebangeg.de) oder mobil 0173-9083293

Je nach Krankenkasse wird der Kurs (teils) übernommen oder muss ggf. privat getragen werden.