



Rückbildungs- gymnastik

Die staatlich geprüften Gymnastiklehrerinnen Doris Abels (re.) und Martina Hamann (li.) leiten die Gymnastikkurse.

Jede Frau, die ein Kind geboren hat, sollte Ihren Beckenboden wieder in Form bringen, um ein gutes Körpergefühl wiederzuerlangen – und nicht zuletzt, um möglichen späteren Problemen vorzubeugen, wie etwa Inkontinenz.

Neben einem intensiven Training des Beckenbodens bietet der Kurs auch ein umfassendes Figur-Training, das alle sogenannten „Problemzonen“ der Frau einschließt. Denn ein elastischer Beckenboden und ein gutes Körpergefühl fördern weibliches Selbstbewusstsein und Gesundheit. Jede Kursstunde wird mit einem Entspannungs-Training beendet.

Im Kurs pflegen Sie, unterstützt von rhythmischer und sinnlicher Musik, Ihren eigenen Körper. Auch wenn Sie eine starke Mutter-Kind-Beziehung eingegangen sind, sollten Sie sich zwischendurch unbedingt die Zeit nehmen, sich selbst etwas Gutes zu gönnen.

INFORMATION & ANMELDUNG
Elternschule
Tel. 02841/200 2670

KURSZEITEN
Der Kurs 10 x 60 Min. findet
dienstags um 19.15 Uhr, der Kurs
10 x 90 Min. findet mittwochs ab
20 Uhr statt. Der Kurs kann maximal
zwei Mal wiederholt werden.

PREIS
40 Euro für 10 x 60 Minuten
45 Euro für 10 x 90 Minuten

KURSLEITUNG
Martina Hamann & Doris Abels
Staatl. gepr. Gymnastiklehrerinnen