



Gesundheits- und Präventionskurse

**Machen Sie ihre Seele und ihren Körper fit für den Alltag mit Baby
und genießen Sie ein neues Körpergefühl**

Beckenbodenschule für junge Mütter nach dem Tanzberger Konzept

Neben dem freudigen Ereignis der Geburt des Kindes ist es wichtig, sich selbst nicht zu vergessen. Um nach Schwangerschaft und Wochenbett mit einem positiven Körperbewusstsein wieder fit für den Alltag zu werden und den neuen Herausforderungen gewachsen zu sein. Babylates ist eine tolle Ergänzung den Beckenboden zu unterstützen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die Bauch und Rückenmuskulatur gekräftigt und dabei individuell auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt eingegangen. Dabei ist Babylates für Mamas mit Babys, ab ca. 8 Wochen bis 7 Monate nach der Geburt.

Kurszeit 8 x 60 Min ab 22.09.2016
Donnerstag 09:45 - 10:45 Uhr mit Katrin Gröber



Beckenbodentraining nach dem Tanzberger Konzept

Die meisten Menschen haben keine klare Vorstellung von ihrem Beckenboden. Sie "Entdecken" diesen oft erst, wenn er seine Funktion nicht mehr selbstverständlich erfüllen kann.

Sie werden in den Kursen den Aufbau, die Funktion und Pathologien des Beckenbodens kennen lernen. Durch ein intensives Trainingsprogramm werden Sie in ihrer Beckenbodenwahrnehmung und Strategien zur Prävention von Beckenbodenproblematiken geschult. Dabei werden Sie auch ein neues Gefühl für die Stabilität ihrer Wirbelsäule und Hüfte erleben und Verhaltensstrategien für den Alltag erhalten.

Die Kurse finden für Männer und Frauen getrennt statt.

Kurszeit 10 x 90 Min ab 22.09.2016
Donnerstag 08:00 - 09:30 Uhr mit Katrin Gröber



Die Kurse starten ab 5 Teilnehmern, max. Anzahl 12 Teilnehmer.
Kursort: Gymnastikraum Sporthalle SV DJK Unterspiesheim

Veranstalter und Ausrichter der Kurse ist Fit With Harmony (Katrin Gröber).
Die Kurse sind nicht im Mitgliedsbeitrag des SV DJK Unterspiesheim enthalten.

Haben Sie Interesse?

Anmeldung und weitere Infos bei Katrin Gröber (Fit With Harmony)
Telefon: 0173 / 3241265 - Email: katrin.roessner@web.de