

Beckenboden & Babymassage

Beckenboden-Fit nach Schwangerschaft

mit/ohne Baby

- ab 8. Woche nach Entbindung
- Dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt. Der Fokus liegt auf der Rückbildung des Beckenbodens, Kräftigung und Dehnung von Rücken und Schulternackermuskulatur.
- Wann: Beginn **30.03.2021** max. 6 Babys
4 Einheiten in 2 Wochen (Osterferien)
Kurs 1: Di. & Do. um 10:00 Uhr
Kurs 2: Di. & Do. um 11:15 Uhr

Kosten: 80 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wasser, ggf. Tragetuch

Bei den Kursen handelt es sich um eine Privatleistung ohne Kassenerstattung.

Beckenboden-Fit QUICK für's Home-Workout

nach Schwangerschaft mit/ohne Baby

- ab 8. Woche nach Entbindung
- Dein Wohlbefinden steht im Mittelpunkt. Der Fokus liegt auf der Rückbildung des Beckenbodens, Kräftigung und Dehnung von Rücken und Schulternackermuskulatur.
- Wann: Beginn **30.03.2021** max. 6 Babys
2 Einheiten in 2 Wochen (Osterferien)
Kurs 3: Di. um 12:30 Uhr

Kosten: 40 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wasser, ggf. Tragetuch

Bei dem Kurs handelt es sich um eine Privatleistung ohne Kassenerstattung.

Osteopathie-Praxis Seidel

Anmeldung unter: 05203-2849134 oder 0177-6121216

Beckenboden & Babymassage

Beckenboden & Schwanger-Fit

flexibel von zu Hause (Videos)

Der Kurs beinhaltet professionelle Trainingseinheiten und kann bequem von zu Hause aus durchgeführt werden. Entscheiden Sie selbst, wann Sie Ihre Übungen durchführen möchten. Ort und Zeitpunkt sind flexibel wählbar. Der Einstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich.

Teilnahmeempfehlung:

- Rückbildung ab 8. Woche nach Entbindung
- Schwanger-Fit: gesunde Schwangere ab 14. SSW bis Entbindung
- Wann: Einstieg jederzeit möglich
- Kosten: 35 €

Babymassage

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Baby. Erlernen Sie sanfte Massagegriffe für das Wohlbefinden Ihres Säuglings.

- ab 6 Wochen nach der Geburt
- zertifizierte Wellness-Therapeutin für Babys
- max. 6 Babys, Mütter oder Väter erwünscht
- Wann: **je 3x montags**
 - Kurs 4:** ab Mo. 12.04.2021 um 10:00 Uhr
 - Kurs 5:** ab Mo. 12.04.2021 um 11:15 Uhr
 - Kurs 6:** ab Mo. 03.05.2021 um 10:00 Uhr
 - Kurs 7:** ab Mo. 03.05.2021 um 11:15 Uhr
 - Kurs 8:** ab Mo. 31.05.2021 um 10:00 Uhr
 - Kurs 9:** ab Mo. 31.05.2021 um 11:15 Uhr
- Kosten: 65 €

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke zum Unterlegen

Bei den Babymassage-Kursen handelt es sich um eine Privatleistung, eine Kassenerstattung ist teilweise möglich.

Osteopathie-Praxis Seidel

Anmeldung unter: 05203-2849134 oder 0177-6121216