

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

IM STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM MITTE
DIETIGHEIMER STRASSE 24; BAD HOMBURG

Rückbildungsgymnastik – hier stärken Mamas ihre Körpermitte und nehmen sich Zeit für den eigenen Körper.

Kursablauf:

- 1. Theoretischer Teil (ca. 30 Min - anatomischen Grundlagen & Beckenbodenübungen für den Alltag)
- 2. Praktischer Teil (ca. 60 Min - Stabilisierung des Beckenbodens & ganzheitliche Körperkräftigung)

Kursleitung: Verena Zimmer

Umfang: 8 Einheiten á 90 Min.

Kosten:

- gesetzlich Versicherte zahlen 128€ (Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei vollständig besuchtem Kurs 79,60€)
- privat Versicherte zahlen 199€ (Sie erhalten eine Rechnung zum Einreichen bei der Kasse)

Termine, Anmeldung und weitere Informationen:

www.hebammenteam-taunus.de

