

Kontakt

Ingrid
ULRICH

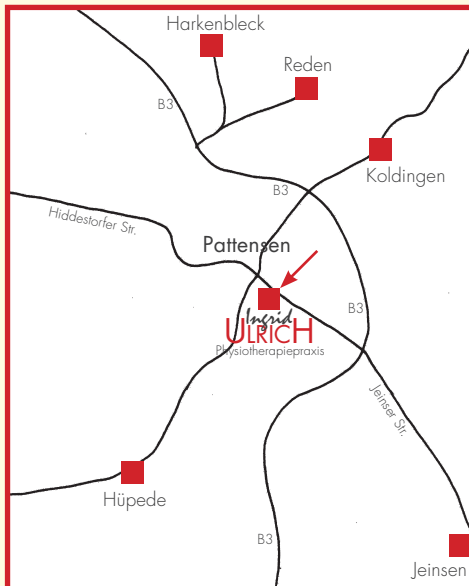
Praxis für Physiotherapie

Jeinser Str. 6
30982 Pattensen
Telefon: 0 51 01 - 66 56
Fax: 0 51 01 - 85 15 84

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr
oder nach Vereinbarung!

Anfahrt



Ingrid
ULRICH
Praxis für Physiotherapie



Fit für
junge Mütter

– aktiv bleiben nach
der Rückbildung.

Ausgleich im neuen Alltag

Info

– Fit bleiben, aktiv sein –

Nach der Rückbildungsgymnastik möchte man nicht nur die Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens kräftigen, sondern auch Ausdauer und Kraft der Extremitäten fördern.

Zu Beginn steht ein konditionsförderndes Kreislauftraining, im Anschluss werden alle Muskelpartien, unter Berücksichtigung der Beckenbodenaktivität, an modernen Rehageräten gekräftigt. Am Ende dehnt man den trainierten Bereich ausgiebig.

Ziele

- Stressabbau
- Fettabbau
- Beweglichkeit
- Körperformung
- Spaß und Zeit für sich!

Unsere Fit für junge Mütter Kurse werden von Physiotherapeuten mit spezieller Zusatzausbildung geleitet.

Kursdauer

10 x (bei Abwesenheit kann nach Absprache zweimal nachgeholt werden.)

Kursbeginn

nach Absprache

Kurskosten

Siehe Einleger

Übernahme von der Krankenkasse kann beantragt werden.

Kurszeiten

Siehe Einleger

Bitte ziehen Sie Sportbekleidung an!

Bei Fragen rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern.

