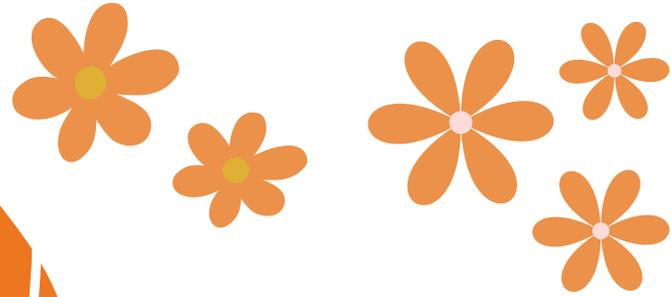


Fit für danach

Mehr als Rückbildung



Wir arbeiten uns nicht zurück zum "vorher",
sondern vorwärts in deine neue Mitte.



Beckenboden stärken



Rumpfkraft & Haltung aufbauen



Beschwerden lindern



Für deinen Mama-Alltag



Fachlich begleitet

Von deiner
Krankenkasse
bezahlt!*





Unser postnatales Training, ideal für die ersten Monate nach Geburt, begleitet dich ganzheitlich in deine neue Mitte - mit gezielten Übungen für Beckenboden, Bauch und Haltung.

Stabil & alltagstauglich

Der Kurs stärkt dich für die körperlichen Belastungen des Mama-Alltags - nicht nur "zurückbildend", sondern aufbauend und vorbeugend gedacht.

Individuell & fundiert

Ob nach Bauch- oder Vaginalgeburt, erstes oder drittes Kind, mit oder ohne Hebammenkurs: Wir holen dich dort ab, wo du stehst. Evidenzbasiert, empathisch, erfahren - mit neusten Erkenntnissen aus der Physio- & Beckenbodentherapie.

Baby darf mit - du bleibst im Fokus

Dein Kind kann dich gerne begleiten, wird punktuell einbezogen. Die Zeit gehört trotzdem dir, deinem Körpergefühl und deiner Regeneration.

Rückbildung mit Tiefgang und System

Gezielte und individuelle Übungen statt allgemeiner Empfehlungen - ganzheitlich begleitet, physiologisch durchdacht.

 0162/3196663

 r.bleck@rehazentrumoffenburg.de

 www.rehazentrumoffenburg.de/kurse

 Kronenplatz 1
77652 Offenburg

Wann: donnerstags, 18 Uhr
(genaue Daten auf der Webseite)

Dauer: 8 Termine à 60 min

Gebühr: Einmalig 139 €*
**Unser Kurs ist ein nach §20 SGB V*

zertifizierter Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst wird - die meisten erstatten mindestens 75€, einige sogar mehr.