

Mini Workout im Wochenbett – Übungen für eine starke Mitte

Es ist die natürlichste Sache der Welt - und trotzdem ist es immer wieder ein Wunder, was der weibliche Körper vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt und auch darüber hinaus zu leisten vermag.

Sie möchten sich aktiv um Ihren Körper/Ihrer Frauengesundheit kümmern und nichts dem Zufall überlassen. Sie wollen zum richtigen Zeitpunkt, die richtigen Übungen, Anleitungen mit evtl. Korrekturen bekommen? Dann kann ich Ihnen mit dieser Investition für Ihren Körper weiterhelfen.

1. Termin: 35. Schwangerschaftswoche

Vorbesprechung: Kliniktasche, Klinikaufenthalt und Alltagstipps

Dauer: 20 min

2. Termin: 5 -7 Tage nach der Geburt

Individuelle Anleitung und Durchführung gesundheitsfördernder Übungen im Frühwochenbett
Zusätzlich kann die therapeutische Frauenmassage und/oder eine Tape Anlage zum Einsatz kommen.

Dauer: 30 min

3. Termin: 14-16 Tage nach der Geburt

Besprechung Ihrer Fortschritte, weiter aufbauende Übungen für den Wochenbettalltag
Zusätzlich kann die therapeutische Frauenmassage und/oder eine Tape Anlage zum Einsatz kommen.

Dauer: 30 min

Bei allen 3 Terminen erhalten Sie Informationsmaterial

Investition für eine starke Mitte: 85 Euro