

Kurs

Fit nach der Geburt

Nach der Geburt wieder in Form zu kommen, ist für die meisten Frauen ein wichtiges, aber schwer realisierbares Ziel.

Nach der Geburt ist alles anders! Der Körper fühlt sich anders, der Alltag stellt neue Herausforderungen. Dieser Kurs hilft Müttern, **zu neuem Körpergefühl zu finden und Kraft zu schöpfen.**

Ziele des Kurses:

Aufbau bzw. die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie aller anderen, durch die Schwangerschaft stark beanspruchten Körperpartien, wie Bauch, Rücken, Oberschenkel und Po.

Übungskonzept

Der Kurs ist ganzheitlich aufgebaut und enthält fünf wesentliche Elemente: Dehnung, Kräftigung, Koordination, Kondition und Entspannung.

Bereits 6 Wochen nach der Geburt können Sie den Kurs besuchen!



Termin:

Jeweils dienstags, 08. Juni bis 27. Juli 2010

(8., 15., 22. und 29. Juni, und 06., 13., 20. und 27. Juli 2010)

Uhrzeiten: 16.00 bis 17.30 Uhr

Kursleiterin: Dr.ⁱⁿ Roberta Rio, Tanztrainerin

Kursbeitrag: EUR 50,- (8 Kurseinheiten)

Anmeldeschluss: 01. Juni 2010

Veranstaltungsort:

Frauengesundheitszentrum Kärnten,
Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach

Anmeldung und Informationen:

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Tel.: 04242/53 0 55
Fax: 04242/ 53 0 55 – 15
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at