

Iris Wackerzapp-Hören

Hebamme

Von-Sandt-Str. 72

53225 Bonn



*auch nach der
Geburt wieder*

fit

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

(auf Wunsch mit Kinderbetreuung)

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam die durch Schwangerschaft und Geburt überdehnte Muskulatur von Bauch und Beckenboden festigen und wieder in Form bringen, so dass sie sich in ihrem Körper wieder rundum wohl fühlen. Dem Wiederaufbau der Beckenbodenmuskulatur schenken wir besondere Beachtung, da eine schlaaffe Beckenbodenmuskulatur dauerhaft zu einer Gebärmutter- und Blasensenkung führt. Daneben werden wir in langsam steigender Form allgemein haltungsschulende, muskelkräftigende und gewebestraffende Gymnastikübungen mit und ohne Hilfsmittel, im Stehen, Liegen oder Sitzen durchführen. Muskel- und Faszien- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab.

Die Kinderbetreuung findet im Nebenraum statt und wird in der Regel von ausgebildeten Erzieherinnen durchgeführt.

So können die Mütter effektiv und überwiegend ungestört turnen und haben wirklich Zeit für sich und ihren Körper! **Dieser Kurs ist ohne Baby!** Sollte die Betreuung vor Ort nicht gewünscht sein, ist eine Fremdbetreuung zu organisieren.

Coronapandemie: Es werden für den Kurs per Link zu meiner Drop-Box Turn-Videos bereit gestellt, mit denen Sie ggf. zu Hause turnen können, falls Sie wegen Corona-Verdachtssymptomen nicht in den Kurs kommen können oder ihr Kind krank ist.

Freitag: 9.00 - 10.30 Uhr	11.00 – 12.30 Uhr
04.02. - 01.04.22	07.01. - 25.02.22 (bereits voll belegt)
03.06.- 29.07.22	11.03. - 06.05.22 (7x, Kosten: 105 Euro)
30.09. - 18.11.22	01.07. - 19.08.22
25.11. - 27.01.23	07.10. - 25.11.22

Kursleitung/ : Iris Wackerzapp-Hören, Hebamme & Qi Gong Lehrerin
Anmeldung : Beckenbodentherapeutin & Wechseljahreberaterin
Von-Sandt-Str. 72, 53225 Bonn
Tel.: 0228/88649506 oder Heb.IWH@arcor.de

Kursgebühr / : 120 Euro für 8 x 1,5 Stunden (15 Stunden), bei
Kursdauer regelmäßiger Teilnahme können nach Abschluss des
Kurses 79,60 Euro (für 10 Stunden) mit der Krankenkasse
abgerechnet und zurück überwiesen werden.

Kinderbetreuung kostet 40 Euro für 8 x 1,5h

Ort : Tanzschule Holtzwarth, Bahnhofstr. 2c, 53604 Bad Honnef
(Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz Luisenstraße)