

FAMILIENBEGLEITUNG

"HAPPY MUMMY"



Mama und Baby Kurse

Ganzheitliche Rückbildung

Nach der Geburt ist es wichtig, den natürlichen Rückbildungsprozess durch sanftes und zielgerichtetes Training zu unterstützen. Die Babys können in geeignete Übungen mit integriert werden.

Inhalte:

- Stärkung des Beckenbodens
- Körperwahrnehmung und Sensibilisierung
- Neuorientierung im Körper
- Entspannung & Atmung u.v.m.

Die Kosten betragen € 120 für jeweils 6 Termine à 1 Stunde

Die Gebühr für die Rückbildungskurse wird je nach Krankenkassen übernommen/erstattet. Das ist aber nicht garantiert und muss im Vorfeld abgeklärt werden.

Termine:

Di., 28. April - 2. Juni 2026

Di., 11. August - 15. September 2026

Di., 22. September - 10. November

(kein Kurs in den Herbstferien)

im Gymnastikraum des SFZ Dornholzhausen,
Bertha-von-Suttner-Straße 4

Anmeldung bei Julia Linzmeier (Kursleitung) erforderlich:

julia@happymummy.de - +49 176 613 415 06