

Rückenkurs für Mütter inkl. Kinderbetreuung (bilingual)

Erlernen von rückergerichtetem Verhalten (akut und präventiv)
einfache Übungen zur Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
Vorbeugen und Beseitigen evtl. Schwachstellen, z.B.

Beckenbodeninsuffizienz,
Rückenschmerzen,
muskuläres Ungleichgewicht nach der Schwangerschaft,

...

Kinderbetreuung durch den Verein „Casita mi Kita“
spielerisches Erlernen der Musikalität einer anderen Sprache
gemeinsames Spielen und Singen auf deutsch und spanisch
Betreuung für Kinder zwischen 0-3 Jahren vor Ort

Physiotherapie Berns .



Dauer: 10 Einheiten á 60 Minuten

Kursgebühr: 110 € (zertifizierte Rückenschule; Krankenkassen übernehmen mind. 80%)
+ 50 € (Kinderbetreuung für 10 Einheiten)

Ort: Richard-Wagner-Str. 47 | 45128 Essen

Kurstermine:



weitere Informationen erhalten Sie unter:

Physiotherapie Berns

Carina Berns

Fon: 0201 22 89 89 | 0177 49 71 031

Mail: info@physiotherapie-berns.de

Web: www.physiotherapie-berns.de

Casita mi Kita

Teresa Lagos

www.casita-mi-kita.jimdo.com

Physiotherapie Berns .

