

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

MAMA-FIT und BABY-FIT



Ort: OTB - Osnabrücker Turner Bund
Obere Martinistraße 50, 49078 Osnabrück

Zeit: Mittwoch, 8 x 75 Minuten „MAMA-FIT“ (Datum und Uhrzeit siehe Kursanmeldung)

Die Zusatzangebote „BABY-FIT“ finden mehrmals wöchentlich zu verschiedenen Zeiten statt. Die aktuellen Termine werden den Teilnehmerinnen ca. zwei Wochen vor Kursbeginn per Email mitgeteilt.

Kosten: übernimmt die gesetzliche Krankenkasse (159,20 Euro für privat Versicherte)

außerdem OTB-Vereinsbeitrag für Unfallversicherung und alle Zusatzangebote:
30 Euro / 24 Euro ermäßigt

(entfällt für OTB-Mitglieder, Inhaber von BuT-Gutschein, OS-Pass, Münsterlandkarte)

Inhalte: Unter Anleitung der Hebamme Manuela Kastens machen sich die Mütter fit nach der Geburt. Ausgehend vom Beckenboden wird der gesamte Körper trainiert. Kurze Entspannung und Massage runden das Programm ab. In der anschließenden Hebammen-Sprechstunde ist Zeit für persönliche Fragen und Beratung.

Darüber hinaus gibt es für die Babys verschiedene Bewegungsangebote unter Anleitung einer qualifizierten Trainerin. Mit individuellen Übungen werden Wahrnehmung und Entwicklung des Kindes gefördert.

Mitbringen:

- bequeme Kleidung und Stoppersocken (keine Schuhe)
- kleines Kissen oder Decke zum Polstern
- Babydecke
- Wickeltasche
- Tragetuch oder Tragehilfe
- Trinkwasser
- Versichertenkarte

Bus: 31, 32, 33 (Haltestelle Lotter Kirchweg)
R 31 (Haltestelle Ernst-Sievers-Strasse)
X 493 (Haltestelle Kurt-Schumacher-Damm)