

Kurse in Oldenburg

Bodyfit nach der
Schwangerschaft

Beckenbodentraining
nach dem Wabaska-Konzept
(Aufbaukurs)



mit Bettina Friggi am Mittwochvormittag

Die Präventionskurse werden nach erfolgreicher Teilnahme je nach Krankenkasse zu 75-100% übernommen.



Bodyfit nach der Schwangerschaft

(Babys können mitgebracht werden)

Durch gezielte Gymnastik unterstützen Sie die Rückbildung der Gebärmutter und kräftigen die durch die Schwangerschaft stark beanspruchten Muskelgruppen.

Die erlernten Beckenbodenübungen sollen in den Alltag integriert werden, um einer Senkung der Gebärmutter, Blase und des Darms vorzubeugen. Wichtige Inhalte sind auch die Haltungsschulung und die Schulter-Nacken-Problematik. Kurzentspannungen runden die Stunde ab.

Beckenbodentraining nach dem Wabaska-Konzept (Aufbaukurs mit Baby / Kleinkind)

Wir wollen mit Spaß, Musik und guter Laune die Rückbildungsgymnastik fortsetzen.

Ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training, Stärkung der stabilisierenden Muskulatur (man könnte auch sagen: Bauch, Beine, Po, Rücken und Beckenboden), Haltungsschulung und Entspannung stehen auf meinem Programm. Natürlich werden die Wünsche der Teilnehmerinnen auch ganz individuell von mir als Physiotherapeutin berücksichtigt.

Wo und wann?

Wo: Fitness im Ziegelhof
Friedhofsweg 15
26127 Oldenburg

Wann: mittwochs, wöchentlich
Beckenbodentraining: 9:30 bis 10:50 Uhr
Bodyfit: 11:00 bis 12:20 Uhr
8 Stunden je Kurs

Anmeldung, Kosten und Termine unter:
www.beckenbodenkurs.de (geben Sie
unter „Kurse vor Ort finden“ bitte Bettina
Friggi in die Suche ein)

Kursleiterin

Mein Name ist Bettina Friggi und ich bin seit 1987 staatlich geprüfte Physiotherapeutin. Nach einem einjährigen Praktikum im KreiBsaal im Krankenhaus Gröpelingen stand für mich schnell fest, einen Schwerpunkt auf die Arbeit mit Schwangeren und Müttern zu legen. Deshalb spezialisierte ich mich mit vielen Fortbildungen in diesem Bereich, z.B.:

- Osteopathie für den Beckenboden, Inkontinenz (k)ein Tabuthema
- Wabaska-Beckenboden-Therapeutin
- Rückbildungsgymnastik aus physiotherapeutischer Sicht

Zudem bin ich Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie, Proktologie (AGGUP) mit regelmäßigen Fortbildungen. Bereits seit 1988 arbeitete ich bei verschiedenen Anbietern im Kurssystem, z. B. bei Krankenkassen, Universitäten, NTB und freue mich Ihnen diese Kurse als zertifizierte Kursleiterin (Zentrale Prüf-stelle Prävention nach §20) anbieten zu können.

