

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

RÜCKBILDUNGS- | BECKENBODENKURS

Kursnummer: 251216

Ort: Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 2
Adresse:
Birsigstrasse 45
4054 Basel

Lerninhalt: Fang mit gezielter Rückbildungsgymnastik an, um deinen Körper aufzubauen und nach der Schwangerschaft in Form zu bringen. Ziel des Kurses ist es mit Spür- und Kräftigungsübungen, sowie Dehnübungen den Beckenboden und die Körpermitte zu stärken.

Empfohlen wird dieser Kurs nach einer natürlichen Geburt frühestens ab ca. 6-8 Wochen, nach einem Kaiserschnitt ab ca. 10-12 Wochen.

Der Kurs findet ohne Babys statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Trainer: Knechtli1 Team

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 513.00 CHF

detaillierte Lektionen: 19

Termine: Datum Uhrzeiten
keine
Termine
vorhanden
