

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### RÜCKBILDUNGS- | BECKENBODENKURS

Kursnummer: 261143

---

Ort: Rialto, Sportbecken Bahn 3  
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: Andrea Mäder

---

Kursniveau:

---

Bemerkung:

---

Kosten: 378.00 CHF

---

detaillierte Lektionen: 14

| Termine: | Datum      | Uhrzeiten     |
|----------|------------|---------------|
|          | 07.05.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 21.05.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 28.05.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 04.06.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 11.06.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 18.06.2026 | 19:50 - 20:35 |
|          | 25.06.2026 | 19:50 - 20:35 |

---