

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
	05.03.2026	19:50 - 20:35
	12.03.2026	19:50 - 20:35
	19.03.2026	19:50 - 20:35
	26.03.2026	19:50 - 20:35
	16.04.2026	19:50 - 20:35
	23.04.2026	19:50 - 20:35
	30.04.2026	19:50 - 20:35
	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
