

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 Termine:	<u>Lektionen: 14</u>	
	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
