Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-GYM FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Kursnummer: 240216

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 2 Adresse: Kapellenstrasse 17 4052 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:	567.00 CHF
detaillierte Termine:	Lektionen: 21

Datum	Uhrzeiten
30.04.2024	20:00 - 20:45
07.05.2024	20:00 - 20:45
14.05.2024	20:00 - 20:45
21.05.2024	20:00 - 20:45
28.05.2024	20:00 - 20:45
04.06.2024	20:00 - 20:45

Schwimmschule -Knechtli.ch

Alles Andere als Trockenübungen

11.06.2024	20:00 - 20:45
18.06.2024	20:00 - 20:45
25.06.2024	20:00 - 20:45