Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

RÜCKBILDUNGS- | BECKENBODENKURS

Kursnummer: 222215

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 1 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:	300.00 CHF
detaillierte Termine:	Lektionen: 10 Datum Uhrzeiten keine Termine vorhanden