

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

RÜCKBILDUNGS- | BECKENBODENKURS

Kursnummer: 251216

Ort: Rialto, Kursschwimmbecken Bahn 2
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: Knechtli1 Team

Kursniveau:

Bemerkung:

Kosten: 513.00 CHF

detaillierte Lektionen: 19

Termine:	Datum	Uhrzeiten
	08.05.2025	17:15 - 18:00
	15.05.2025	17:15 - 18:00
	22.05.2025	17:15 - 18:00
	05.06.2025	17:15 - 18:00
	12.06.2025	17:15 - 18:00
	19.06.2025	17:15 - 18:00
	26.06.2025	17:15 - 18:00
