

## 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	<u>Lektionen: 14</u>
--------------	----------------------

---

Termine:	Datum	Uhrzeiten
----------	-------	-----------

---