Rückbildungsgymnastik und Beckenbodenarbeit

Kurs für Frauen ab 8 Wochen nach der Geburt
Datum auf Anfrage

Warum Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt haben Sie eine enorme Körper- und Lebensveränderung erfahren und erbringen seither täglich Höchstleistungen. Mit gezielten Übungen zur Körperwahrnehmung, Lösung und Kräftigung bekommen Sie Gelegenheit, sich auf körperlichen und mentalen Ebene Gutes zu tun.

Inhalte

Gesunde Körperhaltung im Alltag
Mobilisierung und Kräftigung der Rücken und Rumpfmuskulatur
Kennenlernen, Sensibilisierung und Kräftigung des Beckenbodens
Freie Atmung als Stütze für Körper und Geist
Entspannung und Lockerung

Kursort

Singsaal Seemattenturnhalle Spiez
(bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen)

Kursdaten:

7 x 75Minuten
Samstag Vormittag

Kurskosten

Fr. 280.-

Kursleiterin

Jana Svitek, dipl. Hebamme, Thunstr. 78, 3112 Allmendingen

Wichtig: Vor jeder Kursstunde bitte Nachricht per WhatsApp beachten. Wenn ich zu der Zeit eine Geburt begleite, wird die Kursstunde um eine Woche verschoben. Vielen Dank für das Verständnis für die Priorität der Gebärenden !

079 / 667 10 89