

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Beckenboden- und Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürliches Harnlassen oder Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Enddarmes vorzubeugen, ist Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining wichtig. Auch nach einer Kaiserschnitt-Entbindung sind die Übungen zu empfehlen.

Daten: Auf Anfrage

Die Kurse werden laufend durchgeführt

Das Programm unserer Kurse umfasst gezielte Gymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur, Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Beinmuskulatur, abwechslungsreiche Gymnastik für Kreislauf, Rücken, Gleichgewicht und Haltung, Entspannungsübungen usw.

10 Lektionen à 50 Min. CHF 200.—

Daniela Fischer Fries - Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen
079 255 03 37 - 041 933 32 40 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

