



Rückbildungsgymnastik ohne Baby

Beschreibung	Möchten Sie nach körperlicher und hormoneller Veränderung durch Schwangerschaft und Geburt Ihren Körper in Form bringen? Erlangen Sie die ursprüngliche Spannkraft durch sanfte und gezielte Kräftigung wieder, ohne den Körper dabei unnötig zu strapazieren. Wir freuen uns, Sie in Ihren Zielen kompetent und einfühlsam zu unterstützen. Durchgeführt wird der Kurs ohne Baby.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Beckenbodentraining• Kräftigung für Bauch, Rücken und Beinmuskulatur• Übungen für Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung• Tipps für den Schutz des Beckenbodens im Alltag und beim Sport
Zielgruppe	Frauen ab der 8. Woche nach der Geburt (Spontangeburt und Kaiserschnitt), oder nach Absprache mit der Ärztin.
Lernziele	Durch gezielte Übungen, Bewegungsabläufe und Verhaltensweisen fördern Sie die Regeneration und die Spannkraft Ihres Beckenbodens.
Zusatzinfo	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
Datum	auf Anfrage / D_70236
Dauer	Total 10.00 Lektion(en)
Preis	CHF 330.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)