

Rückbildungsgymnastik

Beschreibung	Sind Ihre Muskulatur und der Bandapparat von Schwangerschaft und Geburt überdehnt und geschwächt? Mit gezieltem Training wird die Muskulatur wieder aufgebaut und die Bänder werden gestrafft, sodass sie wieder volle Elastizität erlangen. Empfohlener Kursbesuch ab sechs Wochen nach der Geburt. <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch.																																	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen mit leichter Gymnastik (ohne Hüpfen)• Kräftigung der Beckenboden- und Haltemuskulatur des Rumpfes• Dehnen und Entspannen																																	
Zielgruppe	Frauen ab sechs Wochen nach der Geburt, Einstieg jederzeit möglich																																	
Lernziele	Sie lernen und beherrschen Übungen, Bewegungen und Verhaltensweisen, mit deren Anwendung Sie Ihre Regeneration fördern und den Aufbau der körperlichen Leistungs- und Bewegungsfähigkeit erreichen.																																	
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Rückbildungskurse• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																																	
Datum	06.02.2019 - 10.04.2019 / E_1254491																																	
Zeit	11:00 - 11:50 h																																	
Wochentage	Mi																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 165.00																																	
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>06.02.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>13.02.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>20.02.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>27.02.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>06.03.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>13.03.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>20.03.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>27.03.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>03.04.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>10.04.2019</td><td>11:00 - 11:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	06.02.2019	11:00 - 11:50	2 Mi	13.02.2019	11:00 - 11:50	3 Mi	20.02.2019	11:00 - 11:50	4 Mi	27.02.2019	11:00 - 11:50	5 Mi	06.03.2019	11:00 - 11:50	6 Mi	13.03.2019	11:00 - 11:50	7 Mi	20.03.2019	11:00 - 11:50	8 Mi	27.03.2019	11:00 - 11:50	9 Mi	03.04.2019	11:00 - 11:50	10 Mi	10.04.2019	11:00 - 11:50
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mi	06.02.2019	11:00 - 11:50																																
2 Mi	13.02.2019	11:00 - 11:50																																
3 Mi	20.02.2019	11:00 - 11:50																																
4 Mi	27.02.2019	11:00 - 11:50																																
5 Mi	06.03.2019	11:00 - 11:50																																
6 Mi	13.03.2019	11:00 - 11:50																																
7 Mi	20.03.2019	11:00 - 11:50																																
8 Mi	27.03.2019	11:00 - 11:50																																
9 Mi	03.04.2019	11:00 - 11:50																																
10 Mi	10.04.2019	11:00 - 11:50																																